உ

முருகனே செந்தில் முதல்வனே மாயோன்
மருகனே ஈசன் மகனே ஒருக்கை முகன்
தம்பியே நின்னுடைய தண்டைக்கால் எப்பொழுதும்
நம்பியே கை தொழுவேன் நான்.



உ

ஓம் முருகா.

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

(முதல் பாகம்)



ஆசிரியர் :

வேலூர் டாக்டர். ஏ. ஆர். கண்ணப்பர்.



மூலிகை மணி வெளியீடு,

33-1, தென்னமரம் தெரு,

வேலூர். : : (வ. ஆ. மா.)

1965.

 [விலை ரூ. [illegible]

முதற்பதிப்பு : மே — 1965.

Published by :

A. R. KANNAPPAR,
Editor and Publisher : MOOLIGAI MANI
MONTHLY MEDICAL MAGAZINE
33-1, Thennamaram Street, : : Vellore. (N. A.)

Phone : 726. : : P. B. No. 26.

அடக்க விலை பதிப்பு.

Printed at Mooligai Mani Achakam, Vellore. (N.A.)

உ

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி

ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஸ்ரீ ஸ்ரீ சங்கராசார்ய ஸ்வாமிகள்

ஆசியுரை

நம் நாட்டில் பரம்பரை பரம்பரையாக வந்த மூலிகைகள் மூலமாக நம் உடல், உள்ளம் இவைகளைப் பரிசுத்தப் படுத்திக் கொண்டு தெய்வீக உணர்வுடன் உத்தமமான வாழ்வு பெறுவோமாக.

மக்களுக்கு உபகாரமாக

"நம் நாட்டு மூலிகைகள்"

என்னும் இப்புத்தகம் எழுதியதைக் குறித்து ஸ்ரீ மஹா சந்நிதானத்தில் மிகவும் சந்தோஷிக்கிறார்கள். இந்த கைங்கர்யத்தில் மேன்மேலும் ஈடுபட்டு,

ஸ்ரீ சந்திரமௌளீஸ்வரர் கிருபையால்

எல்லா க்ஷேமங்களையும் அடைய வேண்டுமாய் ஸ்ரீ மஹா சந்நிதானத்தில் ஆக்ஞையாயிருக்கின்றது.

நாராயணஸ்மிருதி

முகாம் : காஞ்சிபுரம். : : தேதி : 11—3—65.

அணிந்துரை.

"உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே" என்கின்றார் திருமூலர். இந்த உடம்பு இறைவன் இருக்கின்ற கோயில்.

"உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்" என்பது திருமந்திரம்.

இறைவன் உறையும் இவ்வுடம்பைப் பேணி நோய் வராமலும், வந்த நோயை விலக்கியும் காப்பது கடமையாகும்.

"நோய்க்கிடங் கொடேல்"

என்கிறார் ஒளவையார்.

முன்னோர்கள் - சித்தர்கள் எத்தனையோ அற்புதம் அற்புதமான 'பச்சிலைகளையும்' மூலிகைகளையும் கண்டு பிடித்து உலகுக்கு உதவினார்கள்.

இந்த பரம்பரையில் வந்தவர்

வேலூர் டாக்டர் திரு. A. R. கண்ணப்பர்

இவர் நெடுங்காலம் ஆய்ந்து "நம் நாட்டு மூலிகைகள்"

என்ற இந்நூலை வெளியிடுகின்றார்கள். இந்த அரிய முயற்சி மிகவும் இன்றியமையாததும் பாராட்டத் தக்கதுமாகும்.

இந்த சேவை மற்றெல்லா, உயிர் தொண்டுகளையும் விட மிகச் சிறப்புடையது என்றால் மிகையாகாது.

இதனை ஏனோரும் படித்துப் பயன் பெறுவார்களாக. இதன் மூலம் மக்கள் நலம் ஓங்கும்.

அன்பன்,

கிருபானந்தவாரியார்.

முன்னுரை

மனிதப் பிறவி எடுப்பது மற்றய பிறவிகளைக் காட்டிலும் மேலானது. நம்மை நாமே உணர்ந்துக் கொள்ள அரிய வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது மானிடப் பிறவி ஒன்றுதான். இத்தகைய மானிடப் பிறவியின் நற்செயல்கள் மூலமாக ''வானவர் நாடு வழிதிறந்திடும்'' என்கிறார் ஔவையார். நல்லவைகளை எண்ணுவதாலும், செய்வதாலும், சொல்வதாலும் மேல்கண்ட உயர்ந்த பதவி கிடைக்கும் என்பது பெரியோர்களின் கருத்து.

மால் மருகன் முருகன் திருவருளால் 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' என்னும் இந்நூல் பெரியோர்களின் திருக்கரம்பட்டு வெளியாகிறது. நமது நாட்டு மக்களின் நல்வாழ்வுக்கு இது வழி காட்டியாகும் என்பதில் அணு வளவும் ஐயமில்லை. அதிலும் எளிதாக எங்கும் பரமனருளால் பரந்து வளரும் மூலிகைகளால் கிராமாந்திர மக்கள் தமக்கு வரும் பிணிகளை சுலபமாக இந்நூலைக் கொண்டு மருத்துவர் உதவியின்றியே போக்கிக் கொள்வார்கள் என்பதை திடமாகக் கூறலாம்.

இத்தகைய ஒரு நற்பணி செய்யும் பாக்கியம் யான் செய்த தவப்பயன் அல்ல! 'மேலைத் தவத்தளவே யாகுமாம் தான் பெற்றசெல்வம், குலத்தளவே யாகுமாம் குணம்' என்றபடி பரம்பரை பரம்பரை வழிவந்த எனது முன்னோர்கள் செய்த தவப்பயனே யாகும். எனது தந்தை மருத்துவர் (கீச்சு குரல், காப்புக்கார வைத்தியர் இராமகிருஷ்ண முதலியார் என்று கூறுவார்கள்), எனது பாட்டனார் மருத்துவர். (இவரது பட்டப்பெயர் அஞ்சாறு கடலை ஐய்யாவு முதலியார், என்பார்கள்) இவருக்குத் தந்தையும் மருத்துவரே! இவர் இரட்டை குதிரை பூட்டிய சாரட்டு வண்டியில் சென்று மருத்துவம் பார்த்ததாக, எனது பாட்டனார் கூறுவதுண்டு! இப்படி இவர்களின் பரம்பரை குருதியில் ஊறித்திளைத்து (Thought cells of heriditary Blood Integrations) பிறந்த அடியேனுக்கு தனிச்சிறப்பு யாதொன்றும் கிடை

யாது அல்லவா ? இந்த் பரம்பரை வழியில் தொடர்ந்துவர அடியேன் சந்ததியில் (எனது மூத்த மகள் வசந்தகோகிலம் இவள் சென்னை கீழ்பாக்கம் இந்திய மருத்துவ கல்லூரியில் மருத்துவம் பயின்றவள். வெங்கடேசன், இளைய குமாரன் தற்சமயம் புகுமுக வகுப்பில் உள்ளவன். பாபு மூன்றுவது குமாரன் பத்தாம் வகுப்பில் உள்ளவன். (இந்த நூலை தொகுக்கும் சமயம் உடனிருந்து உதவி செய்து அச்சுப் பிழை திருத்தியவர்கள்) ஆகிய இம்மூவரில் யாருக்கு இந்த பரம்பரை பாக்கியம் கிடைக்குமோ ? அறியேன் !

"நவீன மருத்துவங்கள் வேகமாக முன்னேறி வரும் இந்த காலத்தில் பரம்பரை வழிவரும் நாட்டு வைத்தியங்களும் அதற்கு ஆதாரமாக விளங்கும் மூல வஸ்துக்களாகிய மூலிகைகளுக்கும் மக்களிடையே மதிப்பு குறைந்து வருகிறதே !" என்று சிவபெருமானுக்கு சீடராக விளங்கிய நந்தி தேவரோ அல்லது குமரகுருபரனுக்கு சீடராக விளங்கிய அகத்திய முனிவரோ நினைத்து இருக்கக்கூடும். ஆகவே நம் நாட்டு மூலிகைகள் மீண்டும் மக்கள் உள்ளங்களிலே மறுமலர்ச்சி அடைய, ஸ்ரீ முருகப்பெருமானுடைய திருவருட்சக்தி அடியேனை ஆட்கொண்டு இந்த் காரியத்தை நிறைவேற்ற ஒரு தூண்டு கோலாக்கிக் கொண்டுவிட்டது. அவ்வளவுதான் ! 1962-ம் ஆண்டு முதல் "நம் நாட்டு மூலிகைகள்" என்று தினமணி சுடரில் வாரம் ஒருமுறை எழுத இடம் ஒதுக்கி விட்டார்கள். யான் என்ன எழுதினேன் ? எப்படி எழுதினேன் ? என்று எனக்கே தெரியாத ஒரு புதிராக இருக்கும் ! மற்ற வாசக அன்பர்களைப் போலவே "சுடரைக் கண்டு" வியப்புக் கொள்வேன். ஒவ்வொரு மூலிகையையும் மிக்க கவனமுடன் வாசித்த தினமணி வாசகர்கள் எளிய முறைகளை அவ்வப்போது பரிசோதனை செய்து அவைகளின் நற்பலன்களையும், பிணிகள் விலகிய வரலாறுகளையும், விரிவாக எழுதிப் பாராட்டுதல்களையும் தெரிவிப்பார்கள். இத்தகைய கடிதங்கள் வாரம் தோறும் ஏராளமாக வந்து குவியும் ! இவைகள் மேலும் ஊக்கத்தை அளித்து, மூலிகைகளை ஆய்வு செய்து வெளியிடும் ஆர்வத்தை ஊட்டின என்ருல் மிகையல்ல ! இவை யாவும் அடியேனின் உள்ளத்தமர்ந்த இறைவனின் திருவிளையாடல் தான் ! ஆட்டுவித்தால் யாரொருவர் ஆடாதாரே ?

"கிடைப்பதற்கரிய இக்கட்டுரைகள் செய்தித் தாளில் அச்சாகியது வெகு நாளைக்குப் பாதுகாக்க முடியாது எனவே இதை புத்தகரூபமாக்கி வெளியிடுங்கள்." என்று கோரிவந்த கடிதங்கள் எண்ணிலடங்கா! ஒரு நற்காரியம் செயல்பட பல தடைகளும் இடையூறுகளும் ஏற்படுவது இயற்கையே. இம்முயற்சிக்கும் பல தடங்கல் ஏற்பட்டு இறுதியாக ஒருவாறு முதல்பாகம் வெளியிடப்படுகிறது. அன்பர்கள் வாசித்துப்பயன் பெறுவார்களாக. இம்முயற்சி முழு வெற்றியடைய உதவிகள் பலசெய்து கொடுத்த சென்னை தினமணி ஸ்தாபனத்தார்களுக்கு எனது நன்றி கலந்த வணக்கம்.

ஏற்கனவே லக்ஷக்கணக்கான வாசக அன்பர்கள் பல ஆண்டுகளாக தினமணி சுடர் மூலமாகப்படித்த இந்த நூலுக்கு ஆசிரியர் அறிமுகம் தேவையற்ற ஒன்றுதான். என்றாலும் ஆங்காங்கு சில மூலிகை கட்டுரைகளில் அவசியமில்லாத இடங்களில் சுருக்கியும் விளக்க வேண்டிய இடத்தில் விரிவு படுத்தியும், மருத்துவ இலக்கணப் பெயர்களில் உண்டான அச்சுப் பிழைகளைத் திருத்தியும் எழுதியுள்ளது. மேலும் இந்த நன்முயற்சிக்கு உற்சாகத்தைக் கொடுத்து ஆசி கூறிய நமது நாட்டின் நடமாடும் தெய்வமாம் ஸ்ரீ ஸ்கந்தப் பரமாச்சார்ய சுவாமிகள் (காஞ்சி காமகோடி பீடம்) அவர்களின் பாத கமலங்களுக்கும், அடியேனுடைய ஞானாசிரியராகி விளங்கும், தமிழ்த் தந்தை தவத்திரு கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள் பாத கமலங்களுக்கும் மனமொழி மெய்களால் வணக்கம் செலுத்திக் கொண்டு இந்த நூலை சமர்ப்பணம் செய்கின்றனன்.

அன்பன்,

ஆ. இரா. கண்ணப்பன்.

வேலூர். (வ. ஆ.)

பொருளடக்கம்.

சாற்றுக் கவி

நேரிசை வெண்பா.

கண்ணப்பர் என்னும் கலைதேர் மருத்துவனார்
வண்ணப்பல் செடி கொடிகள் மாண்புதனை—
எண்ணமுடன்
நம் நாட்டு மூலிகையாம் நன்னூலை நல்கினார்
எந்நாட்டவர்க்கும் இயைந்து.

அன்பன்,
கிருபானந்தவாரி.

அகரம்புல்

அகரம்என்ருல் தோற்றம் அல்லது ஆரம்பம் (தோற்றுவாய்) என்று பொருள். நகரங்கள் ஆவதற்கு முன்பு பசுமையான புல் தரையில் அகரங்கள் (ஆரம்பக் குடிசைகள்) தான் உண்டாயின அகரம் என்ற ஊர், பேட்டை, கிராமங்கள் இருப்பதை இன்றும் காணலாமே! உலகம் தீப்பிழம்பாக இருந்து பின் மேல் பரப்பில் பருவநிலை மாறுதல்களால் ஆறிப்போன இடங்களிலிருந்து முதன் முதலாக என்ன தோன்றி இருக்க கூடும்? பசும் புல்தான் உண்டாகிப் பின்பு பல இயற்கைப் பொருள்கள் தோன்றிற்று எனக் கூறுவது மிகப் பொருத்தமாகும். எனவே பூமியின் கண் தோன்றிய பசும் புல்லுக்கு அகரம் என்ற பெயர் சொல்வதில் வியப்பொன்றுமில்லை. பழமுதிர் சோலை எனும் முருகன் தலத்தில் அருணகிரி அடிகள் ''அகரமுகமாகி அதிபனுமாகி'' என்ற திருப்புகழ் பாடியுள்ளார். அன்றியும் புல்முதல் தோற்றம் என்பதனை ''புல்லாகிப் பூடாகி புழுவாகி மரமாகி பல்விருகமாகி பறவையாய்ப் பாம்பாகி மனிதராய்'' என்று திருவாசகமும் கூறுகிறது. எனவே ஆதியில் தோன்றிய அகரம் புல் ஆயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளாக மொழி திரிபுகளால் அருகம்புல் என்றே மருவி விட்டிருக்கக் கூடும்.

அகரம்புல்முதற் தோற்றமாகையால், நம் நாட்டவர்க்குமின்றி எந்நாட்டவர்க்கும் தெரிந்தமூலிகைதான்! முன்தோன்றிய அகரம் புல் அதன்பின் தோற்றங்களாகிய ஏனைய தாவர, உயிரினங் களுக்கும் பாதுகாவலனுகி விளங்குகிறது என்ருல் அது மிகை யல்ல. எவ்வளவுதான் கடும் கோடை அனல் காற்று வீசினுலும் இந்தப் பச்சைப்பசும்புல் தரையில் பட்டகாற்று குளிர்ந்துபோகும் புல் படர்ந்து வளரும் இடமெல்லாம் மற்ற தாவர இனங்களும் பெருகி சோலை வளமாகத் திகழும்.

இந்த அகரம்புல்லில் இருவிதமுண்டு. ஒன்று குத்துச்செடி போல பச்சைப் பசேலென்று மேலெழும்பி 1 முதல் மூன்றங்குலம் வரையில் கிளம்பி வளரும், மற்றொன்று கொடியாக ஓடிப்படரும் கொடியருகம்புல். தரையோடு படிந்து, கணுக்கள் விட்டு ஒவ்வொரு கணுவிலும் வேர் பூமியில் பாய்ந்து அடர்த்தியாகப் படரும். இதன் நிறம் சாம்பல் கலந்த பசுமையானது. குணமும் இரண்டிற்கும் ஒன்றே. இவ்வைகள் சூரிய வெப்பத்தால் காய்ந்து போனது போலத் தோன்றினாலும், இதன் வேர்கள் சாவதில்லை அதனால்தான் நாம் ஒருவரையொருவர் வாழ்த்தும் போது "ஆல் போல் தழைத்து, அருகுபோல் வேரோடி" பல்லாண்டு வாழ வேண்டிக் கொள்கிறோம்.

இப்புல் ஒவ்வொரு கணுவிலும் நிறைய வேர்விட்டு தரையைக் கெட்டிபடுத்தும். சில இடங்களில் சூரிய வெப்ப மிகுதியால் பாறைகளும் வெடித்து நாளடைவில் மணலாகவும் பாலைகளாகவும் மாறிவிட்டிருப்பதைக் கணலாம், ஆனால் அகரம்புல் முளைக்குமிடங்கள் சோலை வனங்களாகத் திகழும். காரணம் என்னவெனில், அளவிட முடியாத வெப்பத்தையும் தாங்கும் சக்தி இப்புற்களுக்கு உண்டு. பாறைகளை வெடிக்கச் செய்யும் சூரிய வெப்பத்தை புல் தாங்கிக் கொண்டு பூமி வளம்பெற உதவுகின்றன. பெரிய ஏரிக்கரைகள், ஆற்றின் கரை ஓரங்கள், பெருவழிச்சாலை ஓரங்கள், கடல்மட்ட உயரத்திற்கு எழும்பும் இருப்புப் பாதையின் சரிவுகள், ஆகிய இடங்களில் எல்லாம் இந்தப் புல் தயவு இல்லாவிடில், புயல், காற்று, மழை, வெய்யில் ஆகியவைகளால் விரைவில் அழிந்துவிடும். புல்லுக்கும் நெல் வயல்களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. புல் வரப்புகள் இல்லாவிடில் வயல்களை கட்டிக்காக்க இயலாது. ஆனது பற்றியே 'வரப்புயர நீர் உயரும், நீர் உயர நெல் உயரும் நெல் உயரக் குடி உயரும், குடி உயரக்கோன் உயரும்" என்ற ஔவையின் பொன்மொழி உண்டானது.

மருத்துவப் பயன்கள்

அகரம்புல்லின் மருத்துவப் பயன்கள் யாதெனில்: பொதுவாக உடம்பின் வெப்பத்தைத்தணித்து, வறட்சியை நீக்கிவிடும். சிவப்பு ரத்த அணுக்களைக் கட்டுப் படுத்தி, வீணாகக் கழியும் ரத்தத்தை நிறுத்தும். கீழாநெல்லியைப் போன்று சிறுநீர்

உறுப்புகளில் வேலை செய்து கழிவு நீர்களை வெளியேற்ற உதவும். அத்துடன் தளர்ந்த உடலை உறுதிப்படுத்தும் குணமுடையது. மேலும் முக்குற்றங்களைப் போக்கி அறிவைத்தரும்.

நுரையீரலில் தேங்கியுள்ள கபம் என்ற கோழையை அறுத்து வெளியேற்றும். நல்லமுக வசீகரத்தையும், அழகையும் உண்டாக்கும். இது மட்டுமா? அன்னிய மருந்துகளாலும், நச்சுத்தன்மையுடைய மருந்துகளால் உண்டான அழற்சிகள், ஆராதரணங்கள், அதிவெட்டைச் சூட்டையும் இந்தஅருகம்புல் கொண்டு தடுத்து குணமாக்கிக் கொள்ளலாம். மேல் கண்ட கருத்தை,

“ஆரு அழலெல்லா மாறும் முத்தோடமது
வீருதிருக்கும் நல்ல மேனி தரும்—மாருக்
கடியமா லங்காணி காரளக மின்னே
கொடியருகம்புல் வேருக்கே கூறு”

என்றும்,

“அருகம்புல் வாதபித்த ஐயமோடீளை
சிறுக அறுக்கும் இன்னும் செப்ப அறிவுதரும்
கண்ணோயொடு தலைநோய் கண்புகை ரத்தபித்தம்
உண்ணோயொழிக்கும் முறை” (கும்பமுனி)

என்றபடி நமது நாட்டு சித்தர்களின் பாடலால் அறியலாகும்.

முறை விவரங்கள்:- (1) பசுமையான கொடி அல்லது குத்து அருகம்புல்லை எடுத்து சுத்தமாக நீரில் அலசியது 1. பலம் இதனுடன் மாதுளையின் இளம் இலை 1 பலம் ஆக இரண்டும் சேர்த்து இரண்டு குவளை நீரில் ஒரு குவளை நீராகும்வரை காய்ச்சி வடிகட்டி ஆறியபின்பு இரண்டு மணிக்கு ஒரு தரம் 2 அவுன்ஸ் ஆக கொடுக்க உடலில் இருந்து கசியும் இரத்தப்போக்கு வாய் மூக்கு, காது, கண், சிறுநீர் துவாரம், ஆசனவாய் ஆகிய இடங்களில் எந்த வித காரணத்தால் வெளியேறும் குருதிப் போக்கையும் அடக்கி வெப்பம் தணிக்கும், மாதவிலக்கு அளவுக்கு மீறியும் அதிக நாள் போவதையும் குணப்படுத்தும்.

(2) பசுமையான புல் 1 பலம். சாம்பல் பூசனி (கல்யாண பூசனி) யை சிறிய துண்டுகளாகச் செய்து தோல் நீக்கிய சதை 4 பலம், ஆக இரண்டையும் இரண்டு குவளை நீரில் போட்டு

காய்ச்சி அதை ஒருகுவளையாக்கிய நீர்க்ஷாயத்தை மட்டும்மூன்று தடவை இரண்டு மணிக்கொருதரம் கொடுக்க உடல் வெப்பம், தேக எரிவு, கண்புகைச்சல், சீதபேதி, சிறுநீர் சிவந்தும் கடுகடுத்தும் இறங்குதல், ஆகியவைகள் நீங்கிஉடல்சூடுதணிந்து சிறுநீர் தாராளமாகக் கழிந்து சுகநிலைக்குக் கொண்டு வரும்.

(3) அருகம்புல்லை வேருடன் எடுத்து கணுக்களை நீக்கி நீரில் அலசி சுத்தம்செய்து 1 பலம் எடுத்து மைபோல அரைத்து அந்த அளவு சுத்தமான வெண்ணையுடன் கலந்து நாள் ஒன்று இருவேளை 20 முதல் 40 நாள் சாப்பிட தளர்ந்த உடலை உறுதிப் படுத்தும். அறிவுமிகுந்து அழகும் முகவசீகரமும் உண்டாகும்.

(4) அருகம்புல் 1 பலம் கீழாநெல்லி அரை பலம். இதை இரண்டையும் மை போல் அரைத்து காலையில் மட்டும், கட்டி எருமைத் தயிரில் கலந்து குடித்து வர மேக அனல், உடல் வறட்சி, வெள்ளை விழுதல், சிறுநீர் துவாரம் ரணமாகி நீர் வெளி வரும்போதெல்லாம் தாங்க முடியாத எரிச்சல் வலி, சிறு நீருடன் இரத்தம் கலந்து விழுதல், அல்லது ரத்தமாகவே போதல் ஆகியன குணமாகியுள்ளது.

(5) அருகம்புல் 1 பலம் மிளகு பத்து மட்டும் இரண்டையும் இடித்து இரண்டு குவளை நீர்விட்டு ஒரு குவளையாக குறுக்கிக் காய்ச்சி வடிகட்டி நாள் ஒன்றுக்கு, நான்கு தரம், குடிக்க நுரை யீரல் சம்பந்தப்பட்ட இரத்த வாந்தி நிற்பதுடன் சுவாசக் குழல் களில் நிறைய கபம்சேர்ந்துஇருப்பதை சிறுகச்சிறுக வெளியேற்றி துப்புரவு செய்து விடும். நம் நாட்டில் அருகம்புல்லையும் துவையலாகச் செய்து உணவுடன் சேர்ப்பது பண்டைய காலப் பழகத்தில் ஒன்றாகும்.

(6) அருகம்புல் 1 பலத்தை நன்குஅரைத்து காய்ச்சிய பசும் பால் $\frac{1}{8}$ படி சேர்த்து காலையில் குடித்துவர, ரத்த மூலம் நின்று போகும்,

(7) சொறி, சிரங்கு, அடங்காத சர்மரோகம், கால் விரல் களில் உண்டாகும் சேற்றுப்புண், தினவு தேமல், வேனிற்கால வேர்க்குரு, கட்டிகள் ஆகியவைகளுக்கும் பசுமையான குத்துப் புல் மட்டும் வேர்நீக்கித் தேவையான அளவு எடுத்து அதில் நான்கில் ஒரு பாகம் மஞ்சளும், சேர்த்து அரைத்து உடம்பின்

மேலே தடவி சிலமணி ஊறியபின்பு குளிர்ந்த நீரில் குளித்து வர யாவும் சில நாட்களில் மறைந்து உடல் மேனி தரும்-

(8) வெட்டுக்காயம், அடிபட்டு சதை கிழிந்து நிறைய இரத்தம் வடிந்துகொண்டு இருக்கும்போதும் புதிய ரணங்கள் ஆகியவகைகளுக்கு அருகம்புல், அறிவாள் மூக்குப் பச்சிலை இவ்விரண்டையும் சமமாக எடுத்தரைத்து காயங்களில் வைத்துகட்ட இரத்தம் நிற்பதுடன் காயங்கள் விரைவில் குணமாகும்.

(9) கோடை கால வெப்பம் தாங்க முடியாமல் உடல்சூடு ஏற்படுதல் அடிக்கடி வெளியூர் பிரயாணத்தால் வெப்பம் அதிகரித்துத் தொல்லைப் படுபவர்களும் அகரம்புல்லை சேகரித்து கணுநீக்கி எடுத்துலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து ஒருடின்னில் வைத்துக்கொண்டு நாள் தோறும் ½ தேக்கரண்டி எடுத்து நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி பால் சர்க்கரையும் சேர்த்து (காபி போல்) ஒருவேளை குடித்துவர, 'வெப்பம்' உட்சூடு உடலைத்தாக்காது சூரிய வெப்பத்தால் உண்டாகும் கொதிப்பு வரட்சி, மயக்கம், களைப்பு ஆகியவைகள் தணிந்துவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

(10) இவையனைத்தையும் விட மேலான முறை ஒன்று இந்த அருகம்புல்லில் உண்டு, இதை அனைவரும் தெரிந்து வைக்க வேண்டியது அவசியம். வாசகர்களே! "அருகம்புல்லும் ஆபத்துக்குதவும்" என்ற பழமொழி உண்டல்லவா? அது இதனுல் தான் ஏற்பட்டு இருக்கும். அதாவது நோய் வாய்ப் பட்டவர்கள் கடுகளவை மலையளவாக நினைத்துக் கவலைப்பட்டு கண்ட, கேட்ட பார்த்த விளம்பர மருந்துகளையெல்லாம் வாங்கித்தின்று தீர்த்து பின் தன் முயற்சியால் நோய் போகாமல் ஒரு மருத்துவரை விட்டு இன்னொரு மருத்துவர் இப்படியாகப் பற்பல ரச, பாஷாண நஞ்சு மருந்துக்களும் மற்றும் டாக்டர்கள் ஊசி மாத்திரைகளை யெல்லாம் உண்டு உடலே நஞ்சாகி நெருப்பில் வாட்டியது போல ஆபத்தான நிலைக்கும் ஆளாவதுண்டு இம்மாதிரியான ஆபத்து காலத்தில் உற்ற நண்பன்போல உதவுகிறது. அருகம்புல் வேருடன் கணுவை நீக்கியது, 1 பலம், சிறு கீறை வேர் ½ பலம், மிளகு ஐந்து' வால் மிளகு ஐந்து மட்டும் எடுத்து யாவும் சேர்த்து இடித்து இரண்டு குவளை சுத்த நீர் விட்டு அரை குவளையாகு மட்டும்காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் காய்ச்சிய பசும்பால் 1குவளை சேர்த்து சிறிது இனிப்புக் கல்கண்டு சேர்த்து (காபி போல) நாள்தோறும் வெறும் வயிற்றில் குடித்து

வர மருந்துகளால் உண்டான குற்றங்கள் முறிந்துவிடும். இப்படி ரச, பாஷாண, நஞ்சு வேகங்கள் குறையும் வரை குடித்து வர லாம். பத்தியம் ஒன்றுமில்லை. பலர் செய்து நன்மை அடைந் துள்ளனர். செய்து பாருங்கள்.

11 அருகம்புல் கண்களுக்கும் ஒளி தந்து கண்ணோய்களைப் போக்கும் குணமுடையதாகையால் பச்சைப் புல்லை, எடுத்து சுத்தம் செய்து இடித்துப் பிழிந்து சாற்றை கண்களுக்கு துளிக் கணக்கில் விடுவார்கள். இதையே மூக்கிலிருந்து வரும் நாள் பட்ட ரத்த பீனிச நோய்களுக்கும் பயன் படுத்தலாம்.

12 மூதண்ட மலை முனி தைலம்; கணுவை நீக்கி சுத்தம் செய்து எடுத்த கொடி அருகம்புல் வேருடன் சேர்த்து ஒருபலம், மிளகு முக்கால் பலம், சீரகம் அரை பலம், (அருகம்புல்லை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்க) இம் மூன்றும் ஒரு மெல்லிய துணியில் இளக்கமாக மூடிச்சுப்போட்டு இந்த மூட்டையையொரு வாய்அகன்ற மண் ஜாடியில் போட்டு அதில்சுத்தமான நல்லெண் ணெய் 10 பலம் விட்டு வாய் புரத்தை துணியால் கட்டி 15-நாள் வெய்யிலில் வைத்து (நாள்தோறும் எண்ணெயைக் கலக்க வேண்டும்) பிறகு அந்த எண்ணெயை வேறு ஒரு புட்டியில் வடித் துக்கொண்டு, அந்த எண்ணெயை தலை உச்சியிலும் மற்றும் தலையின் எல்லா பாகங்களுக்கும் தடவி வரவேண்டும். இதர எண்ணெகளை தலைக்கு தடவக் கூடாது. இப்படி நாள்தோறும் விடாமல் 40-நாள் 80-120 நாள் தலைக்கு மட்டும் தடவி வர கண்காசம், மாலைகண், கண்புகைச்சல் கண்படலம், கிட்ட பார்வை, தூர பார்வை மங்குதல் ஆகியவைகளை மூக்குகண்ணாடி இல்லாமலே போக்கிக்கொள்ளலாம். இந்த தைலம் தலைமண்டை யில் நன்கு ஊறி மயிர்கால் வழியாக கண் நரம்புவிழிகளுக்குச் சென்று பார்வைக் கோளாறுகளையெல்லாம் சரிசெய்து விடும். இதைக் கண்களில் விடக்கூடாது. சுலபமான முறை, செய்பவர் களுக்குப் பலன் கிடைக்கும்.

அருகம்வேர் கஷாயத்தை வெள்ளிக்கிழமை தோறும் குடித்து வர பெருச்சாளி கடிவிடம் நீங்கும் என்று புலிப்பாணி என்ற சித்தர் கூறுகிறார்.

சரகர் என்ற ஆயூர்வேத மருத்துவர் அருகம்புல் ராஜ பிளவை கட்டிகளுக்கும் நற்பலன் தருவதாகச் சொல்கிறார்.

வங்கசேனர் என்ற ஞானி, "அருகம்புல் பெண்களுக்கு மாத ருது அதிகமாகப் போவதை நிறுத்துவது .போல மாத ருது சரிவரப் போகாதவர்களுக்கும், அளவுடன் உண்டாகச் செய்யும்" என்பதைக் கூறுகிறார்,

ஆங்கில டாக்டர்களும் அருகம்புல் இரத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவதில் சிறப்புடையது எனப் புகழ்கின்றனர். அதுமட்டுமா? அருகம்புல்லை, ஆய்ந்து 200-க்கு மேலான உயிர்ச் சத்துக்கள் (வைட்டமின்) இருப்பதாகச் சொல்கின்றனர்.

தமிழ் நாட்டில் கும்பகோணத்தைத் தாண்டிச் சென்று பார்த்தால் அங்கு திருநெல்வேலி சைவர்களுடைய உணவு விடுதிகளில் மண்பானையில் சமைத்த சோறு அதிக விலை, உலோகபாத்திரத்தில் சமைத்த சோறு குறைந்த விலை என்று சொல்வார்கள். இதேபோல் ஜெர்மென் நாட்டிலேயும் ரொட்டிக் கடைக்காரர்கள், அருகம்புல் சத்து சேர்த்து தயாரித்தரொட்டிகளை, அதிக விலைக்கும் அது இல்லாத சாதாரண ரொட்டியை குறைந்த விலைக்கும் விற்கிறார்களாம்! இதில் நிறைய விற்பது அருகம்புல் சத்து சேர்ந்த ரொட்டிதானும். எப்படி அருகம்புல்லின் பெருமை!

சடங்குகளில்

நம் நாட்டுப் பழக்கங்களுள் அருகம்புல்லை பலசடங்குகளில் புகுத்தியுள்ளனர். குறிப்பாக எந்த விழா ஆரம்பத்திலும் பிள்ளையார் துதி செய்ய அருகம்புல்லை ஆதாரமாக வைத்து ஆதி இறையை வழிபாடு செய்கின்றனர். எந்த ஒரு நற்சடங்குகளின் ஆரம்பத்திலும் ஒருவித விக்கினமும் உண்டாகாமல் தடுக்க பசுஞ் சாணத்தைக் கொண்டு இரட்டைப் பிள்ளையார் பிடித்து, அதற்கு அருகம்புல் சாத்தி வணங்கி தயிர் ,பால் பழம் தாம்பூலம் முதலியவைகளைப் படைத்து வேண்டிக் கொள்வது இன்னும் பழக்கத்தில் உள்ளது. திருமணச் சடங்குகளில் "எண்ணெ நலங்கு" என்று ஒன்றுண்டு. அதில் மணமக்களைத் தனியாக உட்காரவைத்து அருகம்புல்லை கத்தையாகக் கட்டி நல்லெண்ணெயில் தோய்த்துத் தலை உச்சியிலும், கை, கால்களிலும் முறையே நலங்கிட்டு, பாடல் பாடுவது வழக்கம் அல்லவா? இதன் உட்பொருள் யாதெனில் தம்பதிகளாகப் போகும் இவர்களுடைய உடல் வெப்பம் ஒரே நிலையாக தணிந்து மணத்திற்கு பின்பு தாம்பத்ய உறவு தூய்மை பெறும் என்பதாக இருக்கலாம்.

கிரஹப்ரீதி

நவநாயகர்களில் ராகு பகவானின் பிரிய மூலிகையாக கருதப்படுவதால் அவரவர் தசா புக்தி கோசாரங்களில் ராகு கெட்ட பலனை தரும்போது, அருகம்புல் கொண்டு அர்ச்சனை செய்து கெட்டபலன்களை தணிக்கை செய்துக்கொண்டு நற்பயன் அடையலாம்.

புராண வரலாறு! ஒரு சமயம் எமதர்ம ராஜனின் விந்தில் இருந்து தோன்றிய "அனலாசூரன்" என்பவன் சகல ஜீவராசிகளையும் தின்று அழித்த பின்னர். தேவர் மூவர்களையெல்லாம் விழுங்கத்துரத்தியபோது எல்லோரும் ஐங்கர மூர்த்தியாகிய பிள்ளையாரிடம் சென்று வேண்டிக்கொள்ள பிள்ளையாரும் அந்த அனலாசூரனைப் பிடித்து விழுங்கி விட்டதாகவும, பின்பு அந்த அனல், அண்டமெல்லாம் பற்றி எரியவும் அதைத் தணிக்க, எல்லா தேவர்களும் விநாயகரை அருகம்புல் கொண்டு அர்ச்சனை செய்யவும் வெப்பம் தீர்ந்ததாக வரலாறு, அன்றியும் திரிபுரமெரித்த சிவபெருமான், அகலிகை, தேவேந்திரன், ஆறுமுகன், ஆதிசேடன், சந்திரன், ஆகியோரும் அருகம்புல் கொண்டு கணேசனை வணங்கி வரம் பெற்றதாக விநாயக புராணம் கூறுகிறது,

அருகம்புல் கவசம்

நம் முன்னோர்கள் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் கொடியருகம் புல் 21 கணுவிட்டு ஓடியதாகப்பார்த்து அதற்கு வேதாகம முறைப்படி காப்புக் கட்டி மந்திரங்கள் சொல்லி உயிர் கொடுத்து வேருடன் பிடுங்கி அதை வளையம்போல் செய்து 21 - நாள்பூஜை செய்து, அந்த கடையத்தை வெள்ளிக்/கவசம் கொண்டு மூடி, வலது புஜத்தில் அணிந்துக் கொள்வார்கள். இதனால் விநாயகக் கடவுள் வசமாகி, உலக வாழ்க்கையில் நினைத்ததெல்லாம் கைவரப்பெற்று கீர்த்தி, புகழ், செல்வம் பெருகி சர்வஜன ஆகர்ஷணம் உண்டாகும். இவ்வண்ணம் 108 கணுக்கள் உள்ள அருகம்புல்லை மேல்சொன்னபடி செய்து அணிய அஷ்டமாசித்தும் உண்டாகி, பூர்வகர்ம வினைகளும் தீர்ந்து, விநாயகருடைய அம்சமாகவே திகழுவார் என்று பழங்கால சித்தமருத்துவ ஓலைச் சுவடிகளில் காணக்கிடக்கிறது.

ஐங்கரனும் அருகம்புல்லும்

தமிழ் மூதாட்டியான ஔவையாரும் "வாக்குண்டாம் நல்ல மனம் உண்டாம், மாமலராள் நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்காது, பூக்கொண்டு துப்பார் திருமேனி, தும்பிக்கையான் பாதம் தப்பாமல் சார்வார் தமக்கு" என்றார். ஐங்கரனை அருகு கொண்டு பூஜைசெய்தால், மேல்கண்டவைகள் யாவும் உண்டாகுமாம். பூக்கொண்டு என்பது அருகம்புல் என்றுபொருள். சாதாரணமாக பூஜை செய்வதற்கு இந்த பலன் எனில், மந்திர உச்சாடனங்கள் செய்து 21-நாள், 108-நாள் உபவாசமிருந்து செய்த கவசங்களில் அரிய பெரிய காரியானுகூலங்களைப் பெறுவதில் ஐயமுண்டோ?

கணபதியும் அருகம்புல்லும் உலகின் ஆதி தோற்றம் என்பதை உலகப்பொதுமறை நன்கு விளக்குகிறது: "அகரமுதல எழுத்தெல்லாம் ஆதிபகவன் முதற்றே உலகு" அகரம் முதல் ஆரம்ப தோற்றமாகிய புல் பூண்டுகள் முதல், எழுத்தெல்லாம் என்பது வடிவங்கள் அல்லது உருவங்களாகப் பரிணமிக்கும் பொருள்கள் யாவும், ஆதிபகவன் முதற்றே உலகு, ஆதி கடவுள் கணபதி, கணம் என்றால் பூதம். பதி என்பது இறை, ஐம்பூத கணங்களுக்கும் தலைவனாகிய (மண், நீர், தீ, காற்று, வெளி) பிள்ளையாரால் உலகத் தோற்றமும், அதில் முதல் தோற்றம் அகரம்புல்லும் உண்டாயின என்ற பொருள்தான் சரியான விளக்கவுரை.

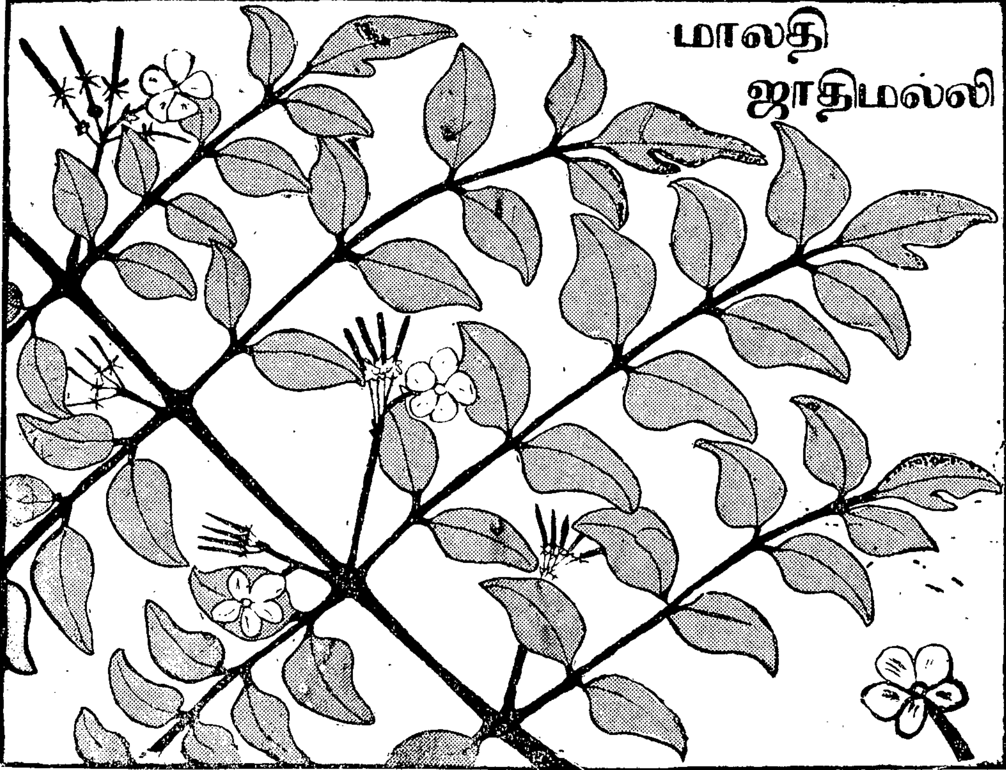
"வல்லவனுக்குப் புல்லும் ஆய்வுதாம்" என்ற சிலேடை மொழி உண்டு. ஆய்வு என்றால் ஆராய்ச்சி, நமது நாட்டு சித்தர் முறைபயின்ற நம் முன்னோர் புல் வகையில் "கௌரிவாற் புல்" என்றஒரு வகைப் புல்லில் ரசவாதம் செய்துள்ளதாக, அருணகிரிநாதர் அருளிய திருப்புகழ் சித்து வகுப்பு பாடல்களால் அரிய கிடக்கின்றது

புல்வகையில் இஃது அல்லாமல் கோரைப்புல், மஞ்சுப்புல், சணல், நாணல்புல், தருப்பைப் புல், காவட்டம் புல் என்ற இனங்களும் உண்டு. இவைகளில் முறையே பாய் பின்னுதல், குடிசைகளுக்கு கூரையாகவும், சணல் கயிறு, கோணிப்பை தயாரித்தல் முதலியனவும், தருப்பை வேத மந்திரச் சடங்குகளுக்கும், காவட்டம் புல்லில் நறுமணமுள்ள எண்ணை 'லெமன் கிராஸ் ஆயில்' தயாரித்து வெளி நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப் படுகிறது. ஆனாலும், இவைகள் யாவும் அகரம்புல்லுக்கு இணையாகுமோ?

மாலதி

மாலதி என்ற பெயுரைக்கண்டு, எந்த திரைப்பட நடிகை யோவென்று ஐயம் கொள்ள வேண்டாம். திரைப்படத்திற்கும் அடியேனுக்கும் ஏழாம் பொருத்தம். இதனுல் ரசிகத் தன்மை இல்லாதவரோ? என்றும் முடிவுசெய்து விடாதீர்கள்! தற்காலம் திரைப்படத்திலே ரசிக்கக் கூடிய நல்ல விஷயங்கள் குறைந்து போனதுதான் காரணம். மூலிகைகளிலேயும் மாலதி இருக்கிருள் இந்த மாலதிக்கு நடிக்கத் தெரியாது. மக்களின் நல் வாழ்வில் அக்கரைக் கொண்டவள். மனிதர்கள் மட்டும் அல்லாமல் நல்ல பாம்புகளும், ஏன் இறைவனும் கூட இந்த மாலதியை விரும்புவது ஆச்சரியப் படவேண்டிய விஷயம், யார்? இந்த மாலதி! மலர்ந்து நறுமணம் வீசி வருவோர் போவோரை கவர்ந்து தன் பக்கம் இழுக்கும் மல்லிகைக் கொடிக்குத்தான் மாலதி என்று பெயர்.

மல்லிகையில் பல விதமுண்டு. ஊசிமல்லி, அடுக்குமல்லி, நித்திய மல்லி, குண்டு மல்லி, முல்லே, ஜாதி மல்லி, என்ற கொடி வகைகளும், மரவகுப்பில் பவள மல்லி, மர மல்லி, என்ற இனங் களும் நம் நாட்டில் ஏராளமாக இருக்கின்றன. இவை யாவும் மருத்துவ முறையில் ஏறத்தாழ ஒரே குணமுடையது தான் ஆனுல் இங்கு குறிப்பிட்டது, மாலதி என்ற பெயர் ஜாதிமல்லிக்கு தான் பொருந்தும். ஜாதிமல்லி என்ற மாலதி, கொடி போன்று படரும் செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இலே நல்ல பசுமை நிறமாகவும், ஒற்றைப் புதுக்காசு அளவு கூரியவேல் போல ஒரு காம்பில் ஐந்து முதல் ஒன்பது இலேகள் ஜதை ஜதையாகி காம்புமுனேயில் ஒரேயிலேயாக நிற்கும். அதன் பூமொட்டு அல்லது அரும்புகள் கம்பிபோன்று முக்கால் அங்குல நீளம் வெள்ளேயாகி, பூத்தவுடன் விரிந்து அகலமாகும், பூ. பத்து புதுக்காசு அகல மும் ஐந்து இதழ்களே உடையதாக இருக்கும். மாலதிசெடி மலர


மாலதி
ஜாதிமல்லி

ஆரம்பித்தால் ஆவணி முதல், கார்த்திகை வரை பூக்கும். இதன் நறுமணம் மற்றெல்லா மல்லிகை புட்பங்களைவிட மேலான மணம் வீசக் கூடியது. ஆகையால் நாகங்களும் இதன் மணத்தில் லயித்து மயங்கிக் கிடக்கும். இம் மலர் சுமார் ஐம்பது கஜதூரம் அதன் மணத்தை வாரி இறைக்கும்.

குணம்: இலை. வேர், பூ. யாவும் மருத்துவப் பயன் உள்ளது. இலையும், பூவும் வீக்கங்களை கரைத்து விடுவதில். ஊமத்தன், கீழாநெல்லி நுணா இலை போலவும் பூச்சிகளையும் புழுக்களையும் ஒழிப்பதில் வேப்பிலை உத்தாமணி, குப்பைமேனி ஆகியவைகளைப் போன்றும் வேலை செய்கிறது வேர் சிறுநீரைப் பெருக்கித்தள்ளும் மாதர்களின் ருது காலத்தை ஒழுங்குபடுத்தும்.

முறை விபரம்: இலையை நல்லெண்ணை விட்டு வதக்கி வாதவலி, வீக்கங்களில் ஒத்தடம் கொடுக்க வலி நின்று வீக்கம் கரையும். தொண்டை நோய் வலிகளுக்கும் நெஞ்சில் ஒத்தடமிடலாம் தலைவலிகளுக்கு இதன் இலையுடன் சிறிது சுக்குசேர்த்து பசும்பால் விட்டரைத்து நெற்றி, கன்னம் இவைகளில் தடவி நெருப்பனல் காண்பிக்க ஒற்றை தலைவலிகளும் சாந்தமாகும், இலையை அரைத்து நல்லெண்ணையுடன் சமமாக கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு ரணமாகி சீழ்வடியும் புண்களுக்கு தடவிவர ஆறும். காது வலி, சீழ்வருதலுக்கும், 2. துளிவிட்டு வர குணமாகும்.

சிலர் வாய்திறந்து பேசும்போது எதிரில் உள்ளவர்கள் மூக்கைக் கைகுட்டையால் மூடிக்கொண்டுவிடுவார்கள், அல்லது சீக்கிரம் பேச்சை முடித்து விடை பெற்றுக் கொள்வார்கள். அவ்வளவு கெட்ட நாற்றம்! மல்லிகை வாசனையையும் தோற்கடிக்கச்செய்யும் இவர்களின் வாய் நாற்றம்! இம்மாதிரியானவர்களுக்கு ஒரு முறை: ஜாதி மல்லி இலை விளாமரத்தின் இலை, கிச்சிலி பழத்தோல் அல்லது நாரத்தங்காய் தோல் உலர்ந்தது ஒவ்வொன்றும் கொட்டைப் பாக்கு அளவு வாயிலிட்டு நன்கு மென்று குதப்பி 10. நிமிடம் சென்ற பிறகு கீழே உமிழ்ந்து வென்னீரால் கொப்பளிக்க வேண்டும். தினம் ஒரு வேளை 10 அல்லது 15 நாள் செய்தால் வாய் நாற்றம் ஒழிந்து போகும்! வாய், உதடு, நாக்கு வெடிப்புகளும் ரணமும் ஆறும். ஜாதி மல்லி இலையைக்கொண்டு விசேஷமாக விநாயகருக்கு அர்ச்சனை செய்ய லக்ஷ்மிகடாட்சம் பெருகும் என்பது சாஸ்திரோக்தம்.

கண்களுக்கு விருந்தென பல ஆடூச் காட்சிகளை கண்டு ரசித்த நமது நாட்டின் இளம் காளைகள் பல விதத்தில் தன் வாலிபத்தைப் பாழாக்கிக் கொண்டு "பிஞ்சியிலே பழுக்கும் கனிகள் போன்று" விவாக வயதில் நாடி நரம்புகள் யாவும் தளர்ந்து வயோதிகர்கள் போல காணுவது தமிழகத்திற்கே ஒரு பெருத்த நஷ்டமாகும். தளர்ந்துபோன உறுப்புகள் மீண்டும் உணர்வுபெற நாடிநரம்புகள் உரம்பெற ஜாதி மல்லிஇலையை அறைத்து மர்மஸ்தான உறுப்புகளின் மேலும் தொடை இடுக்கு களிலும் வைத்து கட்டிவர முதுமை உணர்ச்சிகள் மாறி இளமை திரும்பும். இது போலவே பூவை அரைக்காமல் வைத்து கட்டி வரலாம்.

பூ: மாலதி பூவை அறைத்து வீக்கமுள்ள இடங்களில் தடவிவர அவை கறைந்துவிடும். இப்படியே சர்ம ரோகங்களில் தடவி குளித்துவர சொறி சிரங்கு மாறும், தாய்ப்பால் வேண்டாம் என்று நினைப்பவர்கள் இதன்பூவை மார்பகத்தில் வைத்துக்கட்டி வர பால் வரண்டு போகும். பூ. உடலில் வேலை செய்வதை விட மனதில் ஆழ்ந்து வேலை செய்யக் கூடியது. இயற்கை மணம் இருவிதம், ஒன்று நறுமணம் மற்றொன்று அழுகல் அல்லது கெட்ட வாசனை. இம்மணங்கள் பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்றான வாயு பூதத்தால் கவரப்பட்டு காற்றில் மிதக்கும். நாம் சுவாசிக்கும் பிராண வாயு மூலம் நாசியில் உள்ள உணர்வு நரம்புகளால் இந்த வாசனைகளை அறிகிறோம். நாற்றமடிக்கும் அழுகல் வாசனை யுடைய மணத்தை சுவாசிப்பதால் உடலும், ரத்தநாளங்களும் அசுத்தமடையும். ஆரோக்கியம் கெடும், மனத்தூய்மையும் அகன்று பழிவாங்கும் எண்ணம் கோபம், கவலை, மந்தபுத்தி, வஞ்சனை ஆகியவைகளை உண்டாக்கும். உதாரணமாக ஊழிக் காற்று ஊரில் அடித்தால் விஷபேதிகள், காலரா, விஷஜுரங்கள் பரவுகிறது. சுடுகாட்டுப் புகை, சாக்கடை, மலம், அழுகிய பண்டங்கள் புதைக்கப்படாத பிரேதங்கள், ஆகியவைகளின் மேல் பட்டு வரும் காற்றை சுவாசிக்க ஆயுள் குறைந்து போகும்! இது போல இயற்கை நறுமணம் நல்ல வாசனையுள்ள பொருள் களின் சுவாசம் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் பூக்களில் மாலதி. (ஜாதிமல்லி) நிகரற்ற வாசனையுடையது, இதன் நல்ல வாசனை யால் மனம் அமைதிபெறும், 'அன்புசுரக்கும், கருணைபிறக்கும் கோபம் பறந்து போகும்! அன்று பூத்த மல்லிகைமலர் போலவே மனமும் மலர்ந்து சந்தோஷமாகும். பெரியோர்களையும் மதிப்பிற

குரியவர்க[illegible]யும் காணும் போது மலர் மாலைகளை அணிவித்து செண்டு [illegible]டுப்பது நம் நாட்டின் பண்பாடாயிற்றே! இல்லந்தோறும் வெளியே சென்ற கணவன் அலுவல்கள், உழைப்பு, பலரிடம் தொல்லைபட்டு அலைமோதுண்டு விரக்தியடைந்து வீடு திரும்புங்கால் புத்தம் புதிய மலர்களை அணிந்து வாயிற்படி காத்து நின்ற மனையாளின் இன்முகமும் சுகந்தம் தரும் மல்லிகை மணமும் சேர்ந்து வெளியுலக துன்பமெல்லாம் மறக்கச் செய்கின்றன அல்லவா ?

இறைவணக்கத்திற்கு இன்றியமையாதது "மாலதிமலர்" வெள்ளைக்கில்லை கள்ளச்சிந்தை, என்றபடி மனம், புத்தி அகங்காரம் சித்தம்யாவும் அடங்கி அன்புள்ளத்துடன் ஆண்டவனைத்தொழ வெள்ளை நிறமாகிய நறுமணம்கமழும் புஷ்ப வகைகளே சிறந்த சாதனம். மாலதி மால்Xஅதி = திருமாலுக்கு அதிபிரிய வஸ்து என்பது பொருள் "மாலதிபுஷ்பம் சமர்ப்பயாமி" என்ற ஸ்லோகம் விஷ்ணு பூஜையின் மந்திரம் "ஜீவாத்மாக்களாக பிறந்து நாம் பல பிறவிகள்தோறும் செய்த பாப கர்ம வினைகள் தொலைய வேண்டுமானால் மனிததேகம் இருக்கும் போதே மனதால், வாக்கால், செயலால் ஒன்றுபட்டு நமது உள்ளக் கோயிலில் குடிகொண்ட இறைவனை தூண்டி தூய மலர்க் கொண்டு புறக் கோயில்களில் சிலாரூபமாக எழுந்தருளியுள்ள இறைவனை தூய மலர்கொண்டு வழிபடுவோர் அனைவரும் இறைவனின் அம்சமாகவே (பரமாத்மாவுடன் ஐக்கியம்) ஆவார் என்பது ஆன்றோர்வாக்கு."

வேர் : ஜாதிமல்லியின் வேரை சிறிது வசம்பு தூளும் சேர்த்து எலிமிச்சம்பழச்சாற்றால் அறைத்து தலையில் தேய்த்து ஸ்னனம் செய்துவர தலையில் உண்டான பேன்கள் சாகும். அத்துடன் தலைவலி, தலையில் வரும் சொறி சிறங்கு பொடுகு உதிர்தல் யாவும் விலகும்.

வரலாறு : ஸ்ரீ ராமபிரானுடன் காட்டுக்குச்சென்ற சீதாப் பிராட்டியார் ஜாதிமல்லிகையை ஆபரணமாகவே அணிந்த [illegible]ரணத்தால் 'மாலதி' என்ற பெயர் சீதைக்கு வந்ததாக [illegible]ராயணம் கூறுகிறது. வைணவ சித்தாந்தம் லக்ஷ்மிதேவியை மாலதி என்றே கூறுகிறது ஒரு முல்லைக்கொடி கொழுகொம்பின்றி காற்றில் அலைவதை தேரில் சென்ற 'பாரி' என்ற தமிழ் வேந்தன்

கண்டு மனமிரங்கி தனது தேரையே அம்முல்லைக்கொடி படர விட்டு நடந்து வந்தான் அல்லவா? கபிலர் என்ற புலவரும், ஔவையாரும் "ஓரறிவுயிர்க்கும் தானமளிக்கும் கொடைவள்ளல் பாரி" எனப் பாடியுள்ளார். வாசகர்களே! "பூவுடன் சேர்ந்த நாரும் மணம் பெறும்" என்றால் நாமும் ஏன் இந்த மாலதியால் பயன்பெறக்கூடாது.?

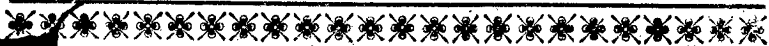
தும்பை

தும்பைச் செடியைத் தெரியாதவர்கள் இருக்க முடியாது, தும்பையும் ஆபத்துக் காலத்தில் உதவக்கூடிய மூலிகையே! ஏறக்குறைய ஒன்று முதல் இரண்டடி உயரம் வளரும் இந்த செடி எருக்கன், ஊமத்தன். செடிகளைப் போல நம்நாட்டில் எங்கும் காணக் கூடியது. தும்பைச் செடியின் தண்டுகள் மெல்லிய பட்டைக் கம்பிகள் போல் நீண்டு கணுக்கள் விட்டு, நீளமான இலைகள் இரண்டங்குலத்திற்கு மேலும், கால் அங்குலம் அகலமும் இருக்கும். இலைகளுக்கு மேலும் கீழும் (மத்தியில்) இதன்பூக் கதிர்கள் நவீன காதணிகள், தோடுகள் போல காணும், அரும்பு போல் உள்ள இந்த கதிர்களின் உள்ளிருந்து தும்பை மலர்கள் சுமார் கால் அங்குல நீளத்திற்கு சுத்த வெள்ளையாக ஒரே இதழ் விட்டு ஒரு சிறு மொட்டு இதழின் நேரே நிற்கும். இந்த மலர் பார்ப்பதற்கு விந்தையாக இருக்கும். கால்களின் பாதங்கள் கீழ் நோக்கி இருப்பது போல காட்சியளிப்பதால் "பாதமலர்" என்று சிலர் கூறுவார்கள்.

தும்பையின் குணம்: இதன் சமூலம், (இலை, பூ, யாவும்) பொதுவாக மலத்தை உடைத்து நீராக்கி வெளித்தள்ளும். அத்துடன் வாந்தியை உண்டாக்கும். சகல வித ஜந்துக்க[illegible] விஷங்களையும் முறித்து விடும் தன்மை வாய்ந்தது. கோ[illegible] என்ற கபங்களையும். விஷபூரிதமான நீர்கள் உடலைப்பற்றிய



தும்பை



போது வெளியேற்றிவிடும். உடலுக்கு உஷ்ணத்தை ... கண் களுக்கு ஒளியையும் சிரரோகம் நேத்திர ரோகங்கள் ... றப்பாக வேலைசெய்யும். மாதர்களின் உதிர்ச்சிக்க... சரிசெய்து கிரமமாக்கும்.

இலை ; தும்பை இலையில் நீங்காத விஷப்பூச்சிக்கடிகள், பாம்புகடிவிஷங்கள் இல்லை எனலாம். நாகபாம்பு முதல் எந்த விஷப்பாம்பு கடியானுலும் முறிந்துவிடும். விபரம்: தும்பை இலையை மட்டும் சேகரித்து இடித்து சாறு பிழிந்து ¾ முதல் 1. அவுன்ஸ் வரையில் பாம்பு கடித்தவர்கள் குடிக்க வேண்டும் சிறிது நேரத்திற்கு எல்லாம் வயிற்றைக் கலக்கி இரண்டு மூன்று தரம் பேதி ஆகும். வாந்தியும் கபத்துடன் சேர்ந்துவெளிவரும். பாம்பு கடியால் குளிர்ந்த உடல் மீண்டும் உஷ்ணமாகும் இதுவே குணமாவதன் அறிகுறி, பாம்பு கடித்தவரை சுமார் 20–மணி நேரம் வரையில் உறங்க வைத்தல் கூடாது. மேலும் இரண்டு நாளைக்கு புதியபானை (மண் பானையில்) பச்சரிசியும் பாசிப்பயிறும் கலந்து பொங்கி அதைத்தான் ஆகாரமாக கொடுக்கவேண்டும். உப்பு, புளி, காரம், ஆகியவை மூன்றும்நாள் சேர்க்கலாம். பாம்பு கடித்தவர் மயங்கி விழுந்து வாயில் நுரை தள்ளி விட்டால். கவலை வேண்டாம். தும்பை சாற்றை மூக்கின் வழியாக சிறிது ஊற்றி வாயால் ஊதினுல் சிறிது நேரத்தில் மயக்கம் தெளியும் உடனே தும்பை இலைச்சாற்றை 1அவுன்ஸ் உள்ளுக்குகொடுத்து மேல் கண்ட சிகிச்சை ஆரம்பித்து கடிவாயிலும் தும்பையிலை அறைத்து கட்டி விடவேண்டும். மூக்கில் விட்டு ஊதியும் மயக்கம் தெளிய வில்லையானுல் அது ஆத்மீக மரணம் என்பதை நிச்சயமாக சொல்லலாம். பாம்புகடிப்பதில் இரண்டுவிதமுண்டு. 1 ஆதிஆத்மீகம், 2. அகஸ்மாத்தம் என்பதாகும். முதலாவது குறித்தநேரத்தில் எந்த விதத்திலும் எங்கு இருந்த போதிலும் வந்து, கடிக்கும்! இது தவிர்க்க முடியாதது. பூர்வ ஜென்ம வினையால் மூள்வது. இரு ஆத்மாக்களின் முந்திய பிறவியின் செயலால் நிகழும் ஆதி ஆத்மீக அரவம் தீண்டுவது சிகிச்சை பலன் அளிக்காது அகஸ்மாத்தம், என்பது எதிர்பாராத விதமாக பாம்புகள் வசிக்குமிடங்களில்போவதாலும் அதைதுன்பம் செய்வதாலும், அதன்மேல் நம்உடல் படுவதாலும், இடி, மழை. மின்னல், அதிர்ச்சி, பசி இவைகளால் மிரண்டு போய் இடம் பெயர்ந்த நாகங்கள் எதிர்படும் மனிதர், மிருகங்களைத் தீண்டும், இம்மாதிரி

யான [illegible]க் கடிகளுக்கும் பாம்பு கடிகளுக்கும் தும்பையின் சிகிச்சை [illegible]க பயனுள்ளது. பிழைக்கவும் வழியுண்டு.

சிலர் தேள் கொட்டினுல் கூட ஊசி போட்டுக் கொள்கிருர்கள் இப்படி போட்டுக் கொண்டவர்களில் சிலருக்கு பிராணன் போயிக்ருகிறது. தேள் கொட்டிய ஒரு நண்பருக்கு ஊசி போடடதன் பலன் ஒரு காலேயே எடுத்து விட்டார்கள், தேள் கொட்டி குடைச்சல் வலி தாளாமல் துடிப்பவர்கள் தும்பை இலேசாற்றை 4 துளி, சிறிது தேன் கலந்து உள்ளுக்கு கொடுத்து கொட்டின இடத்தில் தும்பைச் சாற்றில் தேய்த்துவிட நோய்கள் குறைந்து விஷம் முறிந்துவிடும் இவ்வாறே சகல விஷப்பூச்சி கடிகளுக்கும் செய்யலாம்.

உடம்பின் மேல் காணும் சொறி, சிறங்கு, நமைச்சல் ஆகியவைகளுக்கும் குப்பை மேனியைப் போலவே தும்பையை அரைத்து உடம்பில் தடவி குளித்து வர குணமாகிவிடும் கீழா நெல்லியின் நண்பன் தும்பை ஆகவே இந்த இரண்டு இலேயுடன் கரிசலாங்கண்ணியும் சமமாக சேர்த்து மைபோல் அறைத்து கீழாநெல்லிக்கட்டுரையில் குறிப்பிட்டது போல அளவு முறைப்படி அனுசரிக்க, காமாலே, பித்தபாண்டு, சோகையாவும் நீங்கும் சீதளத் தால் வரும் மண்டையிடி, தலேவலி பீனிசம் மூக்கின் ஒழுக்கு, கபம் நீங்க, தும்பை இலேச்சாறு இரண்டு துளி மூக்கில் விட்டு உறிஞ்சி வர குணமாகும். மாதர்களுக்கு வாய்வு, வாத சம்மந்தத்தால் தலேமுழுக்கு தடைப்பட்டு தாமதமாகும்போது, தும்பை இலே உத்தாமணி இலே சமமாக எடுத்தரைத்து காலே மாலே சுண்டைக் காய் அளவு பசும்பாலுடன் சாப்பிட்டு புளி, காரம், நீக்கி பத்திய மிருக்க உதிரச் சிக்கல் உடைந்து மாதவிடாய் சரியாகும்.

தும்பையை அகஸ்தியர், ''சீறுகின்ற பாம்போடு சில் விடங்கால் சென்னிவலி ஏறுகபம் மாந்தர்களே! இருக்குமோ, குளிர்சீதம் சன்னிவிடும் தும்பையிலேயால்'' என்று புகழ்ந்து கூறுகிருர்.

செய்வதே பணியாகியது. பொழுது புலரும் தருணம் சிவனடியாருக்கு ஆவிபிரிந்து விட்டது! என்ன செய்வாள் பாவம். இறுதி கடன் முடிக்க ஊராரைக்கூட்டி, மயானத்திற்கு கொண்டுபோய் சவ அடக்கம் செய்வதற்குமுன் இரவு சிவனடியார் கொடுத்த பணத்தைக்காட்டி "ஐயோ அன்போடு வந்த இவருடைய இச்சையை பூர்த்தி செய்யாத பாவி யானேன்!" என்று கதறி அழுதாளாம்! தும்பையின் பக்தியைக் கண்ட சிவபெருமான் மகிழ்ந்துகாட்சிதந்து, "உனது விருப்பம்என்ன" என்றுகேட்கவும் திகைத்துப்போன தும்பை "எனது பாதம் உமது சிரசில் என்றும் இருக்க வேண்டும்" என்று வாயால் கேட்டு விட்டாள் அவள் மனதில், உங்கள் பாதம் என்றும் எனது சிரசில் இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தாள். உடனே மன்னிப்பு தேட்ட தும்பையைப் பார்த்து சிவபெருமான் பெண்ணே நீ வாயால் கேட்ட வரம்தான் சரியானது சிவனடியாருக்கெல்லாம் அடியாளாய் இருந்த உனது பெருமையே பெருமை! எனக்கூறி தும்பை செடியாக்கி அதன் கால் பாதம் போன்ற வடிவமுள்ள மலரை என்றும் தனது சிரசில் இருக்க வைத்துக் கொண்டாராம்.

பிரதி வருஷமும் காஞ்சிபுரம் ஏகாம்பர ஈஸ்வரர் கோவிலில் பங்குனி உத்திரம் உற்சவம் நடக்கும்போது இந்த தும்பை மலரை ஏராளமாக காணலாம்! கூடை கூடையாக வெளேர் என்ற இம்மலர்கள் ஏகாம்பர நாதரின் மேலே காணும்போது நமக்கு தேவலோகத்தில் இருப்பது போன்ற உணர்வே உண்டாகும். தும்பை செடிக்கு சித்த நூல்களில் வைகுண்டம் என்ற பரிபாஷையும் உண்டு.

ஆயூர்வேத வைத்தியத்தில் தும்பைக்கு "துரோண புஷ்பி" என்று பெயர். இம்முறைப்படி கல்லீரல் மண்ணீரல் வீக்கங்கள், காமாலை, இருமல், சீதபேதிகளுக்கும், விஷப்பூச்சி பாம்பு கடிகளுக்கும் உபயோகப் படுத்துவார்கள். டாக்டர் ஆர். என். சோப்ரா அவர்கள், தும்பையை எல்லாவித விஷப் பூச்சிகளுக்கும் சர்மரோகம் சீதளசம்மந்தமான நோய்களுக்கும் மிகச்சிறந்த மருந்து என கூறுகிறார்,

ஹோமியோபதியில் இதற்கு துரோன், அல்லது லூகாஸ் ஆஸ்பீரா என்று பெயர். பொதுவாக எல்லாவித விஷக்கடி

பூ தும்பையின் மலர் சுத்த வெள்ளை நிறமான பச்சைக் கம்மல் போன்ற கதிர்களில் பூத்து கண்டவர்களின் மனதை கொள்ளை கொள்ளும். நமது நாட்டில் சனி நீராடும் போது தும்பை மலர் எடுத்து நல்லெண்ணையுடன் போட்டு காய்ச்சி முழுகும் வழக்கம் இன்றும் உண்டு. இதனால் சலதோஷம் தலைபாரம், தலையில் நீர்ஏறிகனத்துப் போதல், சிரரோகம் சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் யாவும் தீரும். கண்களுக்கு நல்ல ஒளியும் தரும். தும்பை பூவின் சாறு, 4 துளி, உத்தாமணி சாறு 2 துளி, மிளகு தூள் இரண்டு சிட்டிகையில் கலந்து சிறிது தேன் கூட்டி குழந்தைகளுக்கு காணும் வயிற்றுக் கோளாறுகள் மாந்தம், பேதி ஆகியவைகளுக்கு கொடுக்க தீரும், தும்பை பூ சிறிதளவு 1 குவளைஜலத்தில் போட்டு காய்ச்சி ¼ குவளையாக்கி அதில் 1 டீஸ்பூன் சுத்தமான தேனும் விட்டு தினம் மூன்று வேளை கொடுத்துவர கண்நோய்கள், தாகம், சீதள ஜுரங்கள் குணமாகும். டைபாயிட் என்ற சன்னிபாத ஜுரம் காணும்போது கண்விழி நோவு, தலைவலி, முதலியவை நீங்க தும்பை பூவை 10 எடுத்து முலைப்பாலில் ஊரவைத்து ஒரு மெல்லிய துணியில் நனைத்து நெற்றியில், கன்னப்பொட்டில் போட்டு வர, கண்ணில் இரண்டு துளி விட்டும் வருவதால் தலைபாரம் நீங்கி நோய் சாந்த மாகும். தும்பை மலர் சிவார்ச்சனைக்கு உரிய முக்கியமான மலராகும். "ஆற்றை இதழி தும்பையை அம்புலியின் கீற்றைப் புனைந்த பெருமான் குமாரன் கிருபாகரனே" என்று அருணகிரிநாதர், கந்தர் அலங்காரம் கூறுகிறது.

புராணங்களில் மூலிகைகள் பின்னிக் கிடக்கின்றன, வரலாறுகளில், சரித்திரங்கள், கதை காவியங்களில் இடம் பெற்ற மூலிகைகள் யாவும் மிகுந்த மருத்துவ பயன் உடையது என்பதை வாசகர்கள் அறிய வேண்டும். தும்பையும் தேவலோக கன்னி யாம்! இவள் விதிவசப் பயனால் சபிக்கப் பட்டு பூலோகம் வந்தவள் தாசி குலத்தில் பிறந்து சிவனடியார்களுக்கே தனது உடலை அர்ப்பணம் செய்து பணி விடைகள் செய்வது என உறுதி பூண்டாள். அதன்படியே செய்து வரும்போது சிவபெருமானே சோதனை செய்ய எண்ணியவர், சிவனடியார் வேடம் பூண்டு தும்பை இல்லம்வந்து தங்கினார் இவர் சரசலீலைகளை செய்யாமல் நோய் வாய்பட்டவர்போல் நடித்து வாந்திபேதி இப்படியாக ஒரே ரகளை! தும்பைக்கு இரவெல்லாம் மல ஜலத்தை சுத்தம்

களுக்கும் தாய் திரவத்தில் 10 முதல் 15 துளி வரை உள்ளுக்குக் கொடுத்து மேலுக்கும் கடிவாயில் தடவி வர குணம் கண்டுள்ளது.

சிவபெருமான் அணிந்துள்ள புலித்தோல், நாகங்கள், மண்டை ஓடு சுடுகாட்டுச் சாம்பல், ஆலகால விஷம், பிறைச்சந்திரன், கங்கை ஊமத்தை, அருகு, தும்பை மலர் ஆகிய ஒவ்வொன்றும் புராண மகிமை வாய்ந்த ஆபரணங்களாகவே திகழ்கின்றன என்பதும் கவனிக்கவேண்டியவையே !

தூதுவளை

நம் நாட்டு மூலிகைகளில் நாம் சாதாரணமாகத் தூதுவளை என்று கூறும் தூதுளை ஓர் அருமையான மூலிகையாகும். இதன் குணங்களை அறிந்தவர்கள் வெகு சிலரே. (1) தூதுளை, (2) கரிசலாங்கண்ணி. (3) கண்டங்கத்திரி இம் மூன்றும் ''ஞான சாதனங்கள்'' என்று ராமலிங்க அடிகளார் கூறியுள்ளார்.

தூதுளை சாதாரணமாக எங்கும் பயிராகும் கொடி போன்று படரும் செடி இனத்தைச் சார்ந்தது. இதன் இலை கத்தரிக்காய்ச் செடியின் இலை போன்று ஆனல் சிறியதாகவும் கனமாகவும் அடிமுதல் இலை பூராவும் கீழ் நோக்கி வளைந்து இருக்கும். கொக்கி போன்ற முட்கள் நிறைந்துமிருக்கும். ஆகவே இதை எளிதில் பறித்து உபயோகிக்கமுடியாத காரணத்தால் பலரும் பதார்த்தவகையாக இதைச் சேர்ப்பதில்லை என்றே தோன்றுகிறது. ஆடு மாடுகள் கூட இதன் அருகே செல்லுவதில்லை. இதன் பூ செந்நிறம் கலந்த நீலநிறமுடையது. பார்வைக்கு மிக அழகாகத் தோன்றும் காய், நதிக்கரைகளில் வளரும் கண்டங்கத்திரி போன்று சுண்டைக் காய் அளவு பச்சை நிறமாகவும் பழுத்தால் செந்நிறமாகவும் இருக்கும்.

நம் நாட்டில் பண்டைக்காலம் முதல் தூதுளையை நாட்டு வைத்தியர்கள் மருந்துகளில் உபயோகப்படுத்திப் பற்பல நீடித்த ரோகங்களைக் குணப்படுத்தி வந்துள்ளனர் என்பது வைத்திய சாஸ்திர ஏடுகளில் காணப்படுகிறது. தூதுவளை, தூதுணம், அளர்க்கம், சிங்கவல்லி என்றும் இதற்குச் சில பெயர்களுண்டு.

இதன் உபயோகங்கள் :--பூ, இலை, காய், பழம்,வேர்,ஆகியவைகள் பொதுவாக உடலுக்கு உஷ்ணத்தை கொடுத்துக் கோழையை அகற்றுவதுடன், தேகத்தைத் திடப்படுத்தி வலுவைஅளிக்கும் (1) இதன் இலையைப் பசு வெண்ணையுடன் சேர்த்து நெய் காய்ச்சி மேல்படி நெய்யை க்ஷயரோகமுடையவர்களும், காசம், மார்ச்சளி உடையவர்களும் உபயோகித்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். (2) இலையை மட்டும் எடுத்து நெய் சேர்த்து வதக்கித் துவையல், குழம்பு கடையல் போன்ற பதார்த்தங்களாகச் சாப்பிட்டால் கபக் கட்டு விலகும். உடலுக்கு பலத்தையும் புத்தித் தெளிவையும் உண்டாக்கும். (3) இலையை கஷாயமிட்டு கோரோசனை, கஸ்தூரி மாத்திரைகளுக்கு அனுபானமாகக் கொண்டால் (குழந்தைகளுக்கு) கப ஜுரங்கள் விலகும். (4) காயை முற்றியதாகச் சேகரித்து நன்ருகக் காய வைத்து பின்பு தயிர் கொண்டு ஊறவைத்து, ஒரு நாள் சென்று மறுபடியும் வெயிலில் காயவைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். உன்மத்தம், பைத்தியம், பிதற்றல். இருதய பலஹீனம், மலபந்தம் முதலிய நோயாளர்களுக்கு உணவில் மேல்படி வற்றலை நெய்யில் பொரித்துக் கொடுத்துவர மேல்படி நோய்கள் குணமாகும். (5) வேர், கொடி, சமூலத்தையும் சிதைத்துச் சட்டியிலிட்டுக் கஷாயம் வைத்து எட்டொன்ருய்ச் சுருக்கி தினமொன்றுக்கு இருவேளை குடித்துவர இரைப்பு, சுவாச காச சளி, இருமல் நீங்கும். முத்து பற்பம், பவளபற்பம் இவைகளுடன் சேர்த்து உட்கொண்டால் ஆச்சரியமளிக்கக்கூடிய குணம் காணும். (6) பழத்தை நன்ருய் உலர்த்தி இடித்துத்தூள் செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். பாம்பு கடித்தவர்களுக்கு நாசியின் வழியில் நசியமிட்டு ஏற்றவும். இப்படி ஏற்றினுல் இரண்டு மூன்று தடவைகளில் விஷம் இறங்கி விடும். சளி, சுவாச காச ரோகமுடையவர்களுக்கும் மார்பில் சளி இருகிக் கெட்டியாகி வெளிவராமல் சங்கடப்படும் சமயம் மேற்படிப் பழத்தூளை நெருப்பிலிட்டு நாசியில் புகைவிடச் சளி இளகி வெளியாகி சாந்தம் ஏற்படும். வெந்நீரில் 3 குன்றுமணி எடை உள்ளுக்கும் கொடுக்கலாம். மேற்படி சிகிச்சை திரிதோஷம் என்பது வாத பித்த சீலேத்துமங்

ளால் வரும் நோய்கள் திரிதோஷங்களையும் சமன் செய்யக்கூடியது. (7) தூதுளைப் பூவை பத்துக்குக் குறைவில்லாமல் எடுத்து வந்து கால்படி நீரில் போட்டுக்காய்ச்சி ஆழாக்காக வற்றவைத்த கஷாயத்துடன் சிறிதளவு சர்க்கரையும், பாலும் கூட்டி 20 முதல் 40 நாள் வரை காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வர சரீர பலமும், முக வசீகரமும், அழகும் பெறலாம். குறிப்பாக சுக்கில நஷ்டம், அடைந்தவர்களுக்கு விசேஷ பலன் கிடைக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. மேல்படி பூவைப்பற்றிப் பேசும்போது தேரையர் என்ற சித்தர் இயற்றிய நூல். முற்றும் தளர்ந்த கிழவனையும் வாலிபனுக்கும் சக்தியுடையதாகக் கூறுவதை எடுத்துக் காட்டாக கொள்ளலாம். தூதுளைப் பூ சித்த மருத்துவத்தில் அமிர்த சஞ்சீவி லேகியத்தில் உபசரக்காக தாது புஷ்டிக்குச் சேர்க்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது. (8) நிமோனியா என்ற கபவாத ஜுரம், டைபாய்ட் என்ற சந்நிபாத ஜுரத்தில் கபம் நெஞ்சில் அடைக்கும்போதும், மேற்படி ஜுரம் கட்டுக்கடங்கா நிலையில் 103 டிகிரி, 104 டிகிரிக்கு அதிகரித்தபோதும் 1. தூதுளை 2. கண்டங்கத்திரி, 3. பற்பாடகம், 4. விஷ்ணுகிரந்தி இவை நான்கும் ஒரு கைப்பிடி அளவு சட்டியிலிட்டுக் கஷாயமிட்டு ஒரு மணிக்கு ஒரு தரம் அல்லது நோய்த்தன்மைக்கு ஏற்றபடி நேரத்தை கூட்டியோ குறைத்தோ ஒரு தேக்கரண்டி முதல் மேஜைக்கரண்டி அளவு வரை கொடுத்தால் ஜுரம் தணிந்து கபத்தின் அடைப்பால் ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல் யாவும் சாந்தமடையும். இது கைகண்ட முறை. ''குளோரோமைஸின்'' என்னும் நவீன ஆங்கில மருந்து ஆண்டிபயாடிக்ஸ் என்னும் நோய்த்தடுப்பு மருந்து இவற்றைக் காட்டிலும் துரிதமாகவும், அபாயம் எதுவும் இல்லாமலும் நோயாளியைக்காக்கும். அல்லாமலும் தூதுளைக் கீரையை மட்டும் மேல்படி விஷ ஜுரம் கண்டபின் ஏற்படும் பின் விளைவுகளாகிய காது செவிடு காது இரைச்சல், சீழ் வருதல், உடம்பு எரிச்சல், நமைச்சல், செரியா மந்தம், குடைச்சல், இளைப்பு நோய் இவைகளைத் தடுக்க தினசரி உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது நலம்,

சிவபெருமானின் பிரிய மூலிகைகளில் ஒன்று தூதுளையாகும். சிவபெருமானுக்கும், சுந்தரமூர்த்தி நாயனுருக்கும் ஐக்கியபாவ சம்பந்தம் ஏற்படுத்தியதாகப் புராண வரலாறு. சுந்தரர் இறைவனுக்கே உத்தரவு போடக்கூடிய பக்தர். ''யான் இங்கே இந்தக் குளத்தில் போடும் வஸ்துவை அங்கே அந்தக் குளத்தில் கொண்டு வந்து கொடு'', ''இவனுக்கு உயிர் கொடு'' என்றெல்லாம் சிவபெருமா


தூதுவளை

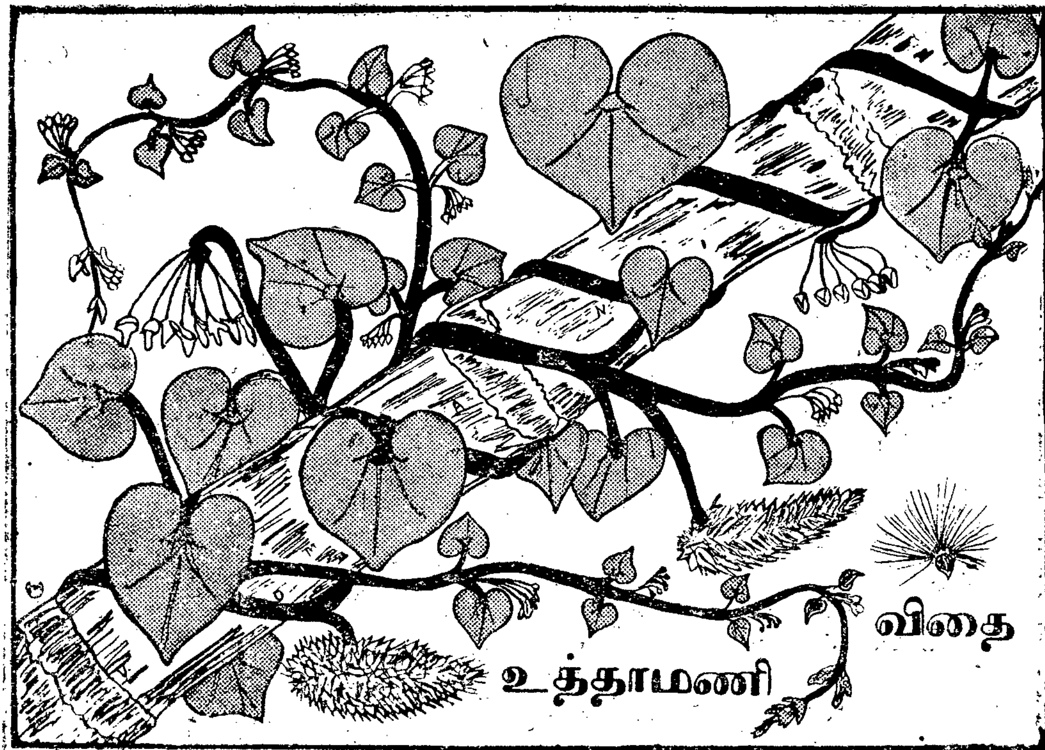
னுக்கு அவர் வேலை ஏவுவார். இறைவனும் இவர் சொற்படியே செய்வார். செய்துவிட்டு "சுந்தரா! நீ சொன்ன வேலைகளையெல்லாம் செய்தேனே! இதற்கு என்ன கைம்மாறு தரப்போகிறாய் ?" என்று கேட்பார். சுந்தரரும் உம்பேரில் பத்து பாடல்கள் பாடுகிறேன்" என்று பாடுவார். இதுதான் சுந்தரரின் விசேஷ குணம்! அப்படி இருந்தும் சிவபெருமானிடம் ஞான அருள் வேண்டும் என்று அடிக்கடி கேட்க அவரும் ஞான சாதனமாம் தூதுளையை நீ உண்பாயாக என்று அருளினார். சுந்தரருக்குத் தூதுளை வேண்டுமே ? அதிலும் தினசரி உணவில் கொள்ள எங்குச் செல்வது ? அதற்கும் ஒரு வழி ஏற்படத்தான் செய்தது.

நந்தனார் பூர்வ ஜென்மத்தில் சோமயாஜி என்று விளங்கிவந்தார். அவருடைய வரலாற்றிலும் தூதுளை மிகவும் முக்கியமான அம்சம் பெற்று விளங்குகிறது.

இன்று நம்மிடையே மிகச் சுலபமாகக் கிடைக்கும் அரிய மூலிகைகளை நாம் அலட்சியப் போக்கால் (அஞ்ஞானத்தால்) கைவிட்டு. அந்நிய நாகரீகத்தால் பல உபயோகமற்ற, அபாயம் நிறைந்த மாத்திரைகளையும், போலி டானிக்குகளையும், தரமற்ற ஊசி மருந்துகளையும் உபயோகித்து வருகிறோம். இதுவும் அஞ்ஞானம் தானே ? அப்படியானால் இதற்கும் தூதுளை பயன்படக்கூடியதாகும்.

உத்தாமணி

இயற்கையில் தானாகவே இனத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் மூலிகைகளில் உத்தாமணியும் ஒன்று. செயற்கையாக இதைப் பயிரிடுவதும் சிரமம். இதன் விதைக்கு மேல் எருக்கனைப்போல் பஞ்சுச் சடை இருப்பதால், காய் முற்றி வெடித்தவுடன் பஞ்சுச்


விதை
உத்தாமணி

சடை காற்றில் 'பாராசூட்' டைப்போல் பிரிந்து மிதந்து செல்லும். காற்று செல்லும் திசைகளிலெல்லாம் இவ்விதைகள் பரவி வேலியோரங்களில் முட்புதர்களில் முளைத்துக் கொடியாக படரும். இதனாலோ என்னவோ இம்மூலிகையை "வேலிப்பருத்தி" என்றும் சொல்வார்கள்.

சாதாரணமாக உத்தாமணி எங்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியது. கொடியின் காம்பு சாம்பல் பூத்த வெண்ணிறமாக இருக்கும். 2 முதல் 4 அங்குல இடைவெளிக்கு ஒன்றாக இலைக் காம்புகள் [விட்டு] இலை பூவரசு இலை போல ஆனால் முனை குறுகி ஏறத்தாழ பசுமை கலந்த வெண்ணிறமாக இருக்கும். தொட்டுப் பார்க்க பட்டுப்போல் மிருதுவாக இருக்கும். இலைக்காம்பைக் கிள்ளினால் பால் சுரக்கும். இதன் பூ கொத்து கொத்தாகப் புளியம்பூ மாதிரி இருக்கும். முகர்ந்தால் ஒருவித வெகுட்டல் வாசனையும் வீசும்.

உத்தாமணியின் உபயோகங்கள் எண்ணற்றவை. இதன் பால் மிகுந்த காரமுடையதாகையால் முத்து, பவழமும், ஆமை ஓடு, வெள்ளி, சங்கு போன்ற கடின பொருட்களைப் பற்பங்களாகவும், சுண்ணமாகவும் செய்ய நம் நாட்டு வைத்தியர்கள் இதனை உபயோகிப்பார்கள். கிராமப்புறங்களில் இது பல வகையிலும் பயன்படுவதாக தெரிகின்றது. நவீன வைத்தியத்தில் (ஆங்கில மருத்துவம்) 'டிஞ்சர் ஐயோடின்' என்ற மருந்து அடிபட்ட காயங்கள், வீக்கங்கள், உள்காயமான வலிகள் நீங்க உபயோகப்படுகிறதல்லவா ? ஆனால், நமது வீக்கங்களையும் வலிகளையும்குறைப்பதில் உத்தாமணிக்கு நிகர் ஏதுமில்லை. படுக்கையில் இருந்து காலையில் எழுந்து பார்க்கும்போது திடீரென்று உடம்பில் ஏதாவதொரு பாகத்தில் காணும். வீக்கங்கள், வலிகள். நமைச்சல், அல்லது உபாதைகள் இல்லாமலே காணும் வீக்கங்கள் இவைகளை என்னவென்று தீர்மானம் செய்து எந்த சிகிச்சை செய்வது ? இரவு நேரத்தில் தூக்க நிலையில் சிலவகை வண்டுகள் பூரான். சிறுபாம்பு, மற்றும் பலவித விஷப்பூச்சிகளின் கடியாகவுமிருக்கலாம். இவையாவும் இல்லாமல் திரிதோட காரணத்தால் வரும் வீக்கமாக இருந்தாலும் கவலைப்பட வேண்டாம். உடனே உத்தாமணிக் கொடி இருக்குமிடத்திற்குச் சென்று அதன் பாலை வீக்கங்களுக்கு அடித்தால் போதும். வீக்கத்துக்குத் தக்கபடி ஒன்று முதல் ஐந்துவேளை இவ்வாறு செய்யவேண்டும். பிறகு பாருங்கள் வீக்கம் இருக்கிற

இடம் தெரிகிறதா என்று! வைத்தியசாலை இல்லாத அநேககிராமங்களில் இப்படியாகத்தான் உத்தாமணி முதற் சிகிச்சைத் தோழனுக விளங்கி வருகிறது. கீல்வாதம், முடக்குவாதம், வாதக்குடைச்சல் இடுப்பு வலி முதலான வாத சம்மந்தமான நோய்களால் படுக்கையிலேயே கிடக்கும் நோயாளிகளுக்கு. உத்தாமணியை சிதைத்து வாயகன்ற சட்டியிலிட்டு வதக்கி சூட்டுடன் துணியில் வைத்து பொறுக்கும் சூட்டளவில் ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். இதனுல் நோய் நீங்கி நோயாளி நடமாடுவதைப் பார்க்கலாம். உத்தாமணிச் சாற்றுடன் சிறிது சுக்கு, பெருங்காயம் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் குழம்பு பதத்தில் இறக்கி. சூடு பொறுக்கும் அளவு மேலுக்குப் பற்றிடலாம் இதனுல் நீடித்த வாதரோகங்கள் வலி, வீக்கங்கள் குணமாகியுள்ளன. ஒருதடவை யான் ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதியுடைய ஒருவருக்கு ஷெ சிகிச்சையை 50 நாள் (பூரண சௌக்கியமாகும்படி) நாள் தவருமல் செய்ததில் முயற்சி பலனளித்துள்ளது. இதன் வேரை உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துகொண்டு 2 முதல் 4 சிட்டிகையளவு குழந்தைக்குப் பாலில் கலந்து கொடுத்தால், வாய்வுத் தொல்லைகள் நீங்கி நன்ருகப் பேதி ஆகும். இதனுல் வயிற்றில் உள்ள திமிர்ப்பூச்சிகள் யாவும் வெளியாகும். மற்றும் பலவிதக் கிருமிகளும் சாகும்.

உத்தாமணிச் சாறுடன் சமபாகம் ஆமணக்கெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சிப் பக்குவத்தில் இறக்கி வடித்துக்கொண்டு குழந்தைகள் முதல் பெரியோர்கள் வரையில் தக்க அளவுடன் சாப்பிட்டுவர சகலவித வாதரோகங்களுக்கும் நல்லது, சிறப்பாக குழந்தைகளுக்கு அஜீரண மாந்த, கண ஜுரங்கள், வாய்வு சம்பந்த நோய்களுக்கும், சூதகவாய்வு, கருப்பை கோளாறுகளுக்கும், பெரியோர்களுக்கு சகல வாய்வு வாத ரோகங்களுக்கும் ஏற்ற மருந்தாகும். இதன் சாறு மிகவும் காரமானதாகையால் உள்ளுக்கு கொடுப்பதில் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும்.

பெரியவர்களுக்கு மார்பில் சளி 'களகள' என்ற சப்தத்துடன் வெளிவராமல் இருக்குமானுல், வமன காரி (வாந்தி எடுப்பது) ஆக கால் அவுன்ஸ் முதல் அரை அவுன்ஸ் வரை சாறு உபயோகிக்கலாம். அதன் பின் காணும் குமட்டலை நிறுத்த, மிளகு வறுத்த கஷாயம் குடி நீராகப் பயன்படுத்துவது நல்லது. பாம்புக்கடி விஷங்கள் முறியவும் ஷெ சாற்றை உபயோகித்தால் இரண்டொரு தடவை பேதியும் வாந்தியுமாகி விஷம் முறிந்துவிடும். இது எனது அனுபவ பூர்வமான உண்மை.

தூதுவளையைப்போல உத்தாமணிக்கு புராண வரலாறு வாய்ப்பு இல்லாவிடினும், அகஸ்திய முனிவர் சொல்லுகின்றூர் :- ''ஆலித்தெழுந்த நோய் அத்தனையும் தீருமே வேலிப்பருத்தியின் மெல் இலையால்'' என்று! உத்தாமணி சேர்க்கப்படும் முக்கியமான வைத்திய முறை இரண்டு ஒன்று அன்னபேதிச் செந்தூரம். இதை ஒரு சித்தர் பின்வருமாறு பரிபாஷையில் சொல்லி யிருக்கிருர். ''தீயை தீயால் அறைத்து தீயில்வைத்து தீக்குக் கொடுக்க 'தீ' ஆறிவிடும்''! இது உங்களுக்குப் புரிகிறதா? அன்னபேதியை, வேலிப்பருத்திச் சாற்றில் அறைத்து தீ என்னும் புடத்தில் வைத்துத் தீ என்ற உஷ்ணசம்பந்தமான சகலவித ஜுரங்கள், உஷ்ண சம்பந்தமான வாயு, பேதி மற்றும் சகலவித ரோகங்களுக்கும், தேன் நெய் பால் வெண்ணெய் முதலிய அனுபானங்களில் சமயோசிதமாகக் கொடுப்பது நாட்டு வைத்தியர்களின் வழக்கம். இம்முறைபயன்படுத்த தெரியாதவைத்தியர் நம் நாட்டில் அரிது. இரண்டாவதாக, கற்பக மிளகு ச் சூ ர் ண ம் இதை அனைவரும் த ம து வீடுகளில், சுலபமாகவே எளிதாகவும் செய்து வைத்துக்கொள்ளலாம், ஒருபீங்கான் தட்டில் தேவையான கெட்டி மிளகை கொட்டித் தட்டையாகப்பரப்பி அதன் மேல் மிளகு முழுகும் அளவுக்கு உத்தாமணிச்சாறு விட்டு 24 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும், பிறகு அதை அப்படியே வெய்யிலில் நன்ருக காய வைக்கவேண்டும் முறியக்காய்ந்த பின் எடுத்து உரலில் போட்டு இடித்து துணியில் வஸ்திரகாயம் செய்து புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளவும். அளவு: குழந்தைகளுக்கு 2 முல்த 4 அரிசி அளவு தேன், பால் அனுபானத்துடன் தினம் இருவேளை மட்டும் கொடுத்து வர அஜீரணம், பால், தயிர், போன்று வாந்தி எடுப்பது, பேதி, மந்தம் மாந்தஇழுப்பு கை கால் சில்லிடுதல், ஜுரம், வயிற்றின் பக்கம் பள்ளம் விழும் மாந்தஇழுப்பு (அள்ளுமாந்தை) உப்பு மாந்தை மற்றும் குழந்தைகளுக்குக் காணும் சகலவியாதிகளுக்கும் கொடுக்கலாம் ஒருசமயம் ஐந்து மாதக் குழந்தையை என்னிடம் கொணடு வந்தார்கள். அது எலும்பும் தோலுமாக அள்ளுமாந்தை குறி குணங்களோடு பேதி, மூச்சுமுட்டல், கால் கை, முகம் நீல நிறமாகி அபாய நிலையில் இருந்தது. அந்த குழந்தைக்குப் பசும்பாலில் முதலில் தினம் நான்கு முறை கொடுத்த பின் நோய் குறையக்குறைய மருந்தையும் குறைத்துக்கொண்டே மூன்ருவது நாள் முற்றிலும் நிறுத்தப்பட்டது. முதன் முதல் கொடுக்கப்பட்ட போது சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் மார்பில் நிறைந்திருந்த கபம்யாவும் வாந்தியாகி இரண்டாவது

தடவை மூச்சு முட்டல் நின்று கண் திறந்தது. பிறகு படிப்படியாக த்தேறி நான்காம் நாள்பார்த்தபோது நோய் முற்றும் நீங்கி ஆரோக் கியமடைந்தது. பெற்றோர்களின் மகிழ்ச்சி கேட்கவா வேண்டும்!

கற்பக மிளகு சூர்ணம் பெரியோர்களுக்கும் வயிற்றுக்கோளறு கள், பேதி, அஜீர்ணம் வாயு தொந்தரவு நீங்க சாப்பிடலாம்.

மார்ஜால மோகினி

இதென்ன, மார்ஜால மோகினி! இப்படியும் ஒரு பெயருள்ள மூலிகைஉண்டா? என்று வாசகர்கள் ஆச்சர்யப்படலாம். நமக்குப் பெற்றோர் வைத்தவழக்கமான பெயர் இருந்தாலும், மிக நெருங்கிய நண்பர்களோ, உறவினர்களோ வேறு ஒரு செல்லப் பெயர் வைத் து அழைப்பதில் அலாதி திருப்தி உண்டல்லவா? அது போலத்தான் சமஸ்கிருதத்தில் நம் நாட்டுக் குப்பைமேனிக்கு மார்ஜாலமோகினி என்ற பெயர்.

பெரியோர்கள் அப்படிப் பெயர் இட்டார்களே ஒழிய, அதன் சிறப்புக்குணங்கள் எந்த வடமொழி நூலிலும் இருப்பதாகத் தெரிய வில்லை.

குப்பைமேனி என்ற தலைப்பிலேயே இக்கட்டுரையைத் தொடர் ந்திருக்கலாம். அப்படி எழுதி இருந்தால் நமது வாசகர்களில் பலர் 'உம்' என்று சப்புக் கொட்டி விட்டு, இதர விஷயங்களைப் பின் பற்றி விடுவார்களோ என்ற சந்தேகமும் சிறிது ஏற்பட்டது. சர்வ சாதாரணமாகவும், அலட்சியமாகவும் நினைக்கக்கூடிய அளவுக்குக் குப்பைமேனி மிகப் பிரசித்தமானது. குப்பைமேனி காணாத இடம் அரிது ஆனால், அதைக் கண்டுகொள்ளாத மக்கள் ஏராளம் என்றால் மிகையாகாது அதனால்தான் இதற்கு மார்ஜால மோகினி என்று ஜாலம்' செய்தாவது வாசகர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கலாம் என்று நினைத்தேன்!

குப்பைமேனி எப்படி இருக்கும் என்று வாசகர்களுக்கு விளக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இருப்பினும்,இது தமிழ் நாட்டில் எங்கும் எளிதில் தன்னிச்சையாக வளரும் செடி. சுமார் 1 முதல் ஒன்றரை அடி உயரம் வரை இது வளரும். செழிப்பாக வளர்ந்தால் பச்சைப் பசேல் என்று இருக்கும். ஒரு சில இடங்களில் இலையில் மஞ்சள் நிறப்புள்ளிகள் கலந்து காண்பது உண்டு. இலை வட்டமாக ஒரு ரூபாய் அளவு இருக்கும். இலையின் ஓரங்களில் ரம்பம் போன்று பற்கள் இருக்கும். பூக்கள் கடுகளவு சிறியதாக வெண்மையாக இருக்கும். காய்கள் மிளகளவு முக்கோண வடிவில் பச்சையாக இருக்கும். காய்களைச்சுற்றி அரும்புபோல் பச்சை கட்டி இருக்கும்.

பௌத்திரம்.

பவுத்திரம் என்ற நோய் மனதிற்கும், உடலுக்கும் மிகுந்த வேதனையளிக்கும் வியாதி. இதை ஆசனப்பவுத்திரம், பக்க பவுத்திரம், மூல பவுத்திரம், கிரந்தி பவுத்திரம், மேகப் பவுத்திரம் சரக்கண்ட மாலை , கொடிப்பவுத்திரம், ஆசனக் கண்ட மாலை ஆக எட்டுவிதம் நம் நாட்டு மருத்துவ நூலில் குறித்த்ள்ளனர். பொதுவாக இந்நோய் ஆசனவாய், மர்ம ஸ்தானங்களைச் சுற்றிலும், மேலும் கீழும், உட்புறங்களிலும் முளைகள் போலவும். கிளி மூக்கு போன்ற சதைகள் வளர்ந்து சீழ் கொண்டு உடைந்து எரிச்சலெடுக்கும். இது கொடிய நாள்பட்ட வியாதிகளின் ஒன்று. எந்தவித சிகிச்சை செய்தாலும் அடுத்தடுத்து கிளைத்துக்கொண்டே இருக்கும். இதற்க்கு சித்தவைத்தியத்தில் கடுமையான பத்தியம் வைத்து வீர்யமுள்ள மருந்துகளைக் கொடுப்பார்கள். பத்தியம் இருக்கவேண்டும் என்றவுடன் நோயாளிகருக்கு ஒருவிதச் சலிப்பு ஏற்பட்டுவிடுகின்து அல்லவா? பத்தியத்திறகுப் பயந்து கொண்டே நம் நாட்டு வைத்திய முறைகளைக் கைவிட்டு, மேனாட்டுச் சிகிச்சை முறைக்குச் செல்கின்றனர்? பவுத்திரத்திற்கு யாதொரு பத்தியமுமில்லாமலேயே நம் நட்டு மூலிகையான குப்பைமேனியினால் பூரண குணமடையலாம்.

முறை விபரம்: குப்பைமேனிச்செடியை செழிப்பும் முதிர்ந்ததுமான 9 அங்குலத்துக்குக் குறையாமல் வளர்ந்தவற்றை (சுமார் 15 செடிகள்.) வேருடன் எடுத்து, அதில் உள்ள மண் நன்ருகப் போகும்படி நீரில் அலசி, வெய்யிலில் காயவைக்க வேண்டும். நன்ருகக் காய்ந்த



குப்பைமேனி



செடிகளைத் தூசு இல்லாமல் சுத்தி செய்து, உரலில் இட்டு இடித்து தூள்செய்து, சலித்து ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தின் மேல் ஒரு முரட்டுத் துணியைக் கட்டி, அதன்மேல் மேற்படி தூளைக்கொட்டித் தேய்த்து வஸ்திரகாயம் செய்து பாத்திரத்துள் விழும் துல்லியமான பொடியை எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். தினமும் பசு நெய்யுடன் மேற்படி பொடியை ஒரு சிட்டிகைக்கு மேற்படாமல் தினந்தோறும் காலை மாலை இரண்டு வேளைகளும் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இப்படித் தவருமல் 48-நாள் ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள, எந்தவித பவுத்திர ரோகமானாலும் பூண்டோடு அழிந்துவிடும். பத்தியமே இல்லை! மருந்துண்ணும் காலங்களில் மோர், தயிர் நெய் வகைகளைத்தாராளமாகச் சேர்ப்பது நல்லது. ஒரு சில நாட்பட்ட ரோகங்களுக்கும், ஆங்கிலச் சிகிச்சை முறைகளால் சிக்கல் அடைந்த பவுத்திர ரோகங்களுக்கு முதலில் அவுரி என்னும் நீலி இலைக் கஷாயமிட்டு ஒருவாரம் காலை மாலை ஒன்றரை அவுன்ஸ் குடித்து வந்தபின், மேற்படி சிகிச்சையை ஆரம்பித்து 70 முதல் 90 நாள் கொடுத்து வந்ததில் குணமேற்பட்டிருக்கிறது.

அடுத்து, குப்பை மேனியினுல் பொதுவான உபயோகத்தைக் கவனிப்போம். குப்பை மேனியின் வேரை மட்டும் தனியாக எடுத்து உலர்த்தி, வேண்டும்போது அரைப்படி நீரில் கையளவு வேர் நசுக்கிப்போட்டு அரைக்கால் படியாகச் சுண்டக் காய்ச்சிக் குடிக்க, வயிற்றில் உள்ள நாடாப்புழு, நாக்குப்பூச்சி யாவும் மலத்துடன் வெளிப்படும் இரண்டொரு தடவை பேதியும் ஆகும். சிறுவர்கட்குப் பாதி அளவு கொடுக்கலாம்.

விஷக்கடிகளுக்கு உத்தாமணியைப் போலவே உபயோகிக்கலாம். குப்பை மேனி ரசத்துடன் சிறிது சுண்ணும்பு கலந்து மேலுக்குத்தடவ எல்லா விஷக் கடிகளுக்கும் நல்லது. மேக ரணங்களுக்கு இலையை அரைத்துக் கட்டினுல் கிருமிகளைக் கொன்று ரணங்களை ஆற்றிவிடும்.

படுக்கைப் புண் (பெட்-ஸோர்ஸ்) என்று சொல்லப்படும் கை, கால், இடுப்பு, மூட்டு, கணுக்கால் இவ்வகளில் உண்டாகும் புண்களுக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி, இளஞ் சூட்டுடன் கட்டி வந்தால் ரணங்கள் ஆறும்.

தலைவலிகளுக்கு:- எந்தவிதமான தலைவலிகளானாலும் சரி, முன் குறிப்பிட்ட சமூலத்தின் வஸ்திரகாயப்பொடியை (பவுத்திர ரோகங் கங்களுக்குத் தயாரிக்கும்பொடி போன்றது) ஒரு சிட்டிகை எடுத்துப் பொடி போடுவதுபோல் மூக்கில் நசியமிடத் தலைவலி தீரும். வெறி நாய்க் கடிக்கும், சித்தப் பிரமைக்கும், இப்படி தொடர்ந்து செய்துவர நல்ல குணம் ஏற்படும். குப்பைமேனி இலையுடன் சிட்டிகை மஞ்சள், இரண்டு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து அரைத்து உடம்பின் மேல் காணும் ரோகங்களின் மீது பூசி அரைமணி நேரம் இருந்த பின் குளிக்கலாம். வெந்நீரை விட, குளிர்ந்த நீர் நல்லது. சர்ம ரோகத்தால் குப்பையாக மாறிவிட்ட திரேகம் அழகுமேனியாக மாறிவிடும் ! சந்தேகமே இல்லை !

குப்பைமேனி அஷ்டகர்ம மூலிகைகளில் ஒன்று. அதாவது மாந்திரீக மூலிகை. இதை முறைப்படி சாப விமோசனம் செய்து, மந்திரம் ஓதி, காப்புக்கட்டி, தூப தீப நைவேத்தியம் செய்து, உயிர் கொடுத்து எடுத்துக் குளிசமாடி வைக்க, சகல பிராணிகளும் விஷ ஜந்துக்களும் கட்டுப்படும். ராஜ வசீகரமும் உண்டாகும். இது சித்தர் நூல்களின் சாராம்சமுமாகும். இதற்குத் திட நம்பிக்கை யும், ஏகாக்கிர சித்தமும் அவசியம். முடிந்தால் பரிட்சை செய்துப் பாருங்கள்.

குப்பைமேனியின் அருகில் பூனை போகாது. பூனை இந்தச் செடியின் அருகே சென்றால் நடுக்கம் கொண்டு சித்தப்பிரமை பிடித்தது போல் நிற்கும். பிறகு மெதுவாக நகர்ந்து அதன் வாடை நீங்கிய பிறகே ஓடும். "மார்ஜால மோகினி" என்பது சமஸ்கிருத மொழி. இதற்கு பூனை வணங்கி என்பது பொருள் ஆகவே பூனை வணங்கி மூலிகையை இனி எங்கேயாவது, எப்பொழுதாவது பார்த்தால் அலட்சியமாகப் பார்க்கமாட்டீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

ஹோமியோபதி வைத்தியர்கள் இம்மூலிகையை "அகாலிபா இண்டிகா" என்பார்கள். இதைக் குறைந்த வீர்யமுள்ள தாய்த் திரவமாகத் தயாரித்து 5 முதல் 10 துளி வரையில் எலும்புருக்கி, க்ஷயம், மற்றும் இவை சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும், இருமலுக் குப் பின் காணும் ரத்த வாந்தி, கபத்துடன் ரத்தம் கலந்து வருதல் முதலான குறி குணங்களில் உபயோகித்து வெற்றிக் காண்பார்கள்.

யானை வணங்கி!

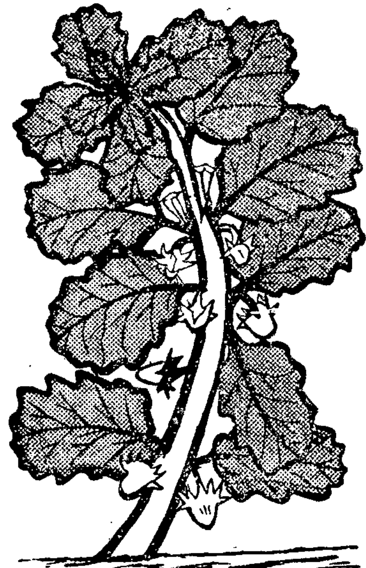
சர்க்கஸ் கம்பெனியில் இருக்கும் ரிங் மாஸ்டருக்கு தமிழில் இப்படியும் ஒரு பெயர் போல் இருக்கிறது என்று தயவுசெய்து வாசகர்கள் நினைக்கவேண்டாம்! செருப்பு இல்லாத வெறும் பாதங்களுடன் அடர்ந்த புல் தரைகளிடையே நாம் உல்லாச நடை போடும் போது 'ஹா! அம்மாடி'!! என்று முனகியபடி ஒற்றைக் காலால் நின்று நர்த்தனமாடுவோம். பிறகு தூக்கிய பாதத்தில் இருந்து 'சுருக்' கென்று தைத்த முள்ளை கோபத்துடன் பிடுங்கி எறிவோம். இந்த முட்செடியின் பெயர்தான் யானை வணங்கி எனப்படும் பெரு நெருஞ்சில். யானையும் இந்த முட்செடியின்மீது நடக்க அஞ்சுகின்றபடியால் தமிழ் மருத்துவ நூல்களில், பெரு நெருஞ்சிலை பல இடங்களில் யானை வணங்கி என்றே குறித்துள்ளனர். கோபம் இருக்கும் இடத்தில்தான் குணமும் இருக்கும் என்பது போல முட்கள் நிறைந்த அந்த மூலிகையினிடமும் நிறைய குண விசேஷம் இருக்கிறது. மலர்ந்து மணம் வீசும் ரோஜாவின் அடியிலும் முள் இருக்கிறதே!

இந்த நெருஞ்சில் இனங்களை 3 விதமாக பிரிக்கலாம்.

(1) சிறு நெருஞ்சில் சாதாரணமாக எங்கும் தரையோடு தரையாக படர்ந்து வளரும் செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. பசும்புல் தரைகளில் கலந்தும் காணும் இதன் இலைகள் புளியம் இலையைப் போல் ஆனால் அளவிற் சிறியதாக இருக்கும். பூ, மஞ்சள் நிறமாகவும், ஐந்து இதழ்களுடன் ஒரு நயா பைசா அளவு இருக்கும். காய்கள் முழு கடலை அளவுடையதாக நட்சத்திர வடிவில் சுமார் எட்டு முதல் பத்து கூரிய முட்களுடன் இருக்கும். (2) பெரு நெருஞ்சில் (யானை வணங்கி), இதுவும் தரையோடு படர்ந்து வளரும். இலைகள் பத்து நயா பைசா அளவில் வட்டமாக இருக்கும். காய்கள்



சிறுநெருஞ்சில்



யானைவணங்கி
பெருநெருஞ்சில்

அருநெல்லிக்காய் அளவில் கால் முதல் அரை அங்குல நீளமும் மாட்டின் கொம்புகள் போல் அடி கனத்துமுள்ள முட்களைக் கொண்டதாக இருக்கும். முட்கள் காய்ந்து பிரிந்து ஒட்டுண்ணி விதைகளாக பல இடங்களுக்கு பரவி முளைக்கும். செப்பு நெருஞ்சில் என்று ஒரு வகையுண்டு. இதன் பூக்கள் சிகப்பு நிறத்துடன் மூன்று இதழ்களுடன் இருக்கும். காய்கள் உண்டு. ஆனால் முட்கள் இருக்காது. இலைகள் மிகவும் சிறியவை. காய்கள் மிளகை விட சிறியது. பெரு நெருஞ்சிலைத்தான் யானை வணங்கி என்று குறிப்பிடு வார்கள்.

நெருஞ்சில் குணங்கள்: பொதுவாக இம்மூலிகை உடல் உஷ்ணத்தை தணித்து குளுமையை உண்டாக்கும். உடம்பில் தேங் கும் நீர்களைக் கழித்து விடும். உடலுக்கு பலத்தைக் கொடுத்து ஆயாசத்தை நீக்கும். ஒரு ஊரில் தேங்கும் கழிவுநீர்களை சாக்கடை கள், கால்வாய்கள் மூலம் அகற்றுவார்கள், அதில் தடை ஏற்பட் டால் ஊர் நாற்றமடிக்க ஆரம்பித்துவிடும்! அது போலத்தான் நமது உடம்பெனும் ஊரில் கழிவு நீரில் அடைப்பு ஏற்படும் சமயம் மேல்படி நீர்க்கட்டை உடைத்து, அதிகப்படியான அமில சத்துக்களை நெருஞ் சில் வெளியேற்ற உதவுகிறது. பொதுவாக ரத்தத்தில் இருந்து நீரைப் பிரிக்கும் சிறுநீர் குண்டிக்காய்கள், மற்றும் சிறுநீர்க் குழாய்கள், சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீர்த்தாரை இவைகளில் அடைப்புகள் ஏற்பட் டால் சரிப்படுத்தும். இவைகளில் ரணங்கள், அழற்சிகள் ஏற்பட் டால், அவைகளையும் குணப்படுத்தும்.

நெருஞ்சிலை தனியாகக் கஷாயம் போட்டும், மற்ற கடைச் சரக்குகளுடனும் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். நெருஞ்சி முட்செடி இரண்டு, அருகம்புல் ஒரு கைப்பிடி (இதுவும் ஓர் அற்புதமான மூலிகை) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நெருஞ்சியை நீரில் கழுவி நன்றாக தட்டி, சிதைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு அருகம் புல்லுடன் ஒரு மண் சட்டியிலிட்டு அரைபடி நீர்விட்டு அரைக்கால் படியாக சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். கஷாயத் திப்பியை வெளியில் கொட்டி விடலாம். வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் வீதம் தினசரி மூன்று வேளையாக, இரண்டு அல்லது மூன்று நாள் குடித்தால் தேக சூடு தணியும். கண்கள் நெருப்பு அனல் போல் இருத்தல், கண் எரிச்சல், நீர்வடிதல் இவை நீங்கும். சிறுநீர் சிவந்து

சொட்டு சொட்டாக போவது, குறைவாக இறங்குவது இவை குண மடையும். நெருஞ்சில் செடியை வேருடன் எடுத்து வந்து மண்ணை தட்டி உதிர்த்து, இடித்துப் பிழிந்து எடுத்த ரசம் ஒரு அவுன்ஸ் தினசரி இரு வேளையாக மோர் அல்லது பாலுடன் கலந்து ஒருவாரம் சாப்பிட்டால் சிறு நீருடன் இரத்தம் கலந்து போவது குணமாகும். மேற்குறிப்பிட்ட வியாதிகளுக்கு நெருஞ்சில் கஷாயம், அல்லது நீர் கோர்வை போன்ற வியாதிகளும் குணமாகும்.

அளவுக்கு மீறிய பித்த உஷ்ணத்தினாலும், தவறுதலான நடத்தைகளாலும் பிரமேகம் எனப்படும் வெள்ளை ஒழுக்கு பலருக்கு ஏற்படுவதுண்டு. சிறு நீருடனே அல்லது தனித்தோ வெள்ளை வரும். இது முதலில் சிறுநீர்த் தாரையில் அழற்ச்சி ஏற்பட்டு பின் ஊசி குத்துவது போன்றும், நெருப்பு அனல் வீசுவது போன்றும் இருக்கும். இதுவே சிறுநீர்ப்பை, குண்டிக்காய், சிறுநீர்த்தாரை முதலான இடங்களில் ரணம் ஏற்பட்டு, நீர் அடைப்பு, சதை அடைப்பு உண்டாகி உடம்பெங்கும் நீர் தங்கி ஊதிப் பெருத்து, மேக கிரந்தி, ஊரல் தடிப்பு முதலிய மேகரோகங்களாக மாறுவதும் உண்டு. இவைகளுக்கு பூ, காய்களுடன் கூடிய நெருஞ்சில் செடியை வேருடன் எடுத்து, அத்துடன் ஒரு கைப்பிடி அளவுள்ள கீழாநெல்லிச் செடி ஒன்றும் வேருடன் எடுத்து கல், மண், தூசி இல்லாமல் சுத்தம் செய்து, இரண்டையும் அம்மியில் வைத்து நன்றாக வெண்ணெய் போல் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும், இதில் பெரிய கோலி உருண்டை அளவு எடுத்து காலை, மாலை இருவேளை ஒரு ஆழாக்கு கட்டி எருமைத்தயிரில், ஒரு வாரம் சாப்பிட குணமடையும். மூலிகைச் செடிகள் தினசரி புதியதாகக் கொண்டு வர வேண்டும். கிடைக்க வசதியில்லாவிட்டால், நெருஞ்சில், கீழாநெல்லி மூலிகைகளை சமமாக சேகரித்து, உலர்த்தி, இடித்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு இரண்டு மேஜைக்கரண்டி அளவு, கால் படி நீரில் போட்டு கொதிக்க வைக்கவேண்டும். கொதிக்கும்போது சிறிது கொத்தமல்லி விதை, சோம்பு இவைகளையும் சேர்க்கவும். மேற்படி நீருடன் சிறுது பனங்கல்கண்டு சேர்த்து தினசரி 4அவுன்ஸ் இரண்டு வேளையாக ஒரு வாரம் சாப்பிடவும். மருந்து சாப்பிடும்போது காரம், புளி, புகை, போகம், நீக்கவேண்டும்.

சிலருக்கு உடம்பில் ஆங்காங்கு சிறிய வெண் புள்ளிகள் ஆரம்பித்து அப்படியே வட்டமாக பெருக ஆரம்பிக்கும். இது பித்த வெட்டை மிகுதியால் உண்டாகும் வியாதி. இதை வெண்குஷ்டம் என்றும் சொல்வதுண்டு. இதற்கு பெரு நெருஞ்சில் காய் முற்றியது அரை படி, உளுந்து அரை ஆழாக்கு, ஆகாச கருடன் கிழங்கு 5 பலம் வாலுளுவை அரிசி (ஆகாச கருடன் கிழங்கு, வாலுளுவை அரிசி இவை மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) 1 பலம், இவை களை ஒன்றாக சேர்த்து அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு கிலோ கிராம் பசும் நெய் வாங்கி இரும்பு வாணலியில் விட்டு காயவைக்கவும். பிறகு அந்த மருந்துக் கலவையை ஒரு ரூபாய் அளவுள்ளதாகத் தட்டி வடை சுடுவதுபோல் நெய்யில் சுட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும். இந்த நெருஞ்சில் வடையை தனியாக எடுத்து வைக்கவும். நெய் சூடு தணிந்ததும் பத்திரமாக புட்டியில் எடுத்து வைக்கவும். காட்டுச் சீரகம் 6 பலம், மிளகு 6 பலம் எடுத்து உலர்த்தி சூரணம் செய்து கொள்ளவும். நெய்யில் தினசரி காலை, மாலை இருவேளையாக சூரணத்தில் ஒரு நயா பைசா அளவு எடுத்து குழைத்து சாப்பிடவும். நெருஞ்சில் வடையை பிரதி தினமும் தேவையான அளவு எடுத்து பசும்பால் விட்டு அரைத்து வெண்புள்ளிகள் ஏற்பட்ட இடங்களில் பற்று இட்டு இரண்டு மணி நேரம் சென்றவுடன் குளிக்கவும். வியாதி ஆரம்ப நிலையில் இருப்பின் பூரண குணமடையும். நாட்பட்டு முற்றியிருந்தால் மேற்கொண்டு பரவாது தடுக்கும்.

நெருஞ்சில் காபி : நெருஞ்சி விதை 1 படி கோதுமை அரைப் படி, கொத்து மல்லி விதை அரைக்கால்படி, பூனைக்காலி விதை 5 பலம், சுக்கு அரை பலம் ஏலரிசி கால் பலம், இவைகளை சுத்தம் செய்து நெய்யில் இளவறுப்பாக வறுத்து இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு பித்த உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் பொல்லாத காப்பித்தூளுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாமே! நெருஞ்சில் காபி சிறுவர் முதல் முதியோர் வரையில் ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தரம் வேண்டுமானாலும் பருகலாம். இதனால் நன்மையே தவிர 'காபி குடி' போல சிறிது நேரம் சுறு சுறுப்பைத் தந்து பின் பல கெடுதல்களைத் தராது. குறிப்பாக வெய்யிலில் அலைந்து திரிந்து பாடுபடுபவர்களும்

பித்த உடம்பினரும், தொழிற்சாலை நெருப்பு அருகே வேலை செய்யும் தொழிலாளர்கள் மேற்படி காபியை பருகிவந்தால் நோயணுகாது.

பெரு நெருஞ்சில் ஒரு பிரமாதமான "சோப்பு". நாம் அணியும் பட்டு, பருத்தி விலையுயர்ந்த ஆடைகளில் ஏற்படும் கறைகளை அழுக்குகளையும் நீக்க வல்லது. ஒரு வாளி நிறைய சுத்தமான நீர் எடுத்து வரவும், பெரு நெருஞ்சிலை வேருடன் பிடுங்கி வந்து மண், கல்களை நீக்கி 12 நிமிஷம் ஊற வைக்கவும். செடியையும் வாளியிலேயே துணி அலசுவது போல் அலசி செடியை எடுத்துவிடவும். பிறகு கறை படிந்த துணிகளை வாளியில் உள்ள தண்ணீரில் 15 நிமிஷம் ஊற வைத்து அலசி பிறகு சுத்தமான நீரில் மறுபடியும் அலசி உலர்த்தினால் பள பள வென்று ஜொலிக்கும். தாய்மார்கள் சோதனை செய்து பார்க்கலாம்.

நெருஞ்சிலை அறியாமல் மிதித்து விட்டு 'ஓ' வென்று கத்துகிறோம்! ஆனால் வலியினால் 'ஓ' வென்று கத்தக்கூடிய வியாதிகளை நெருஞ்சில் எளிதாக, அதிக செலவில்லாமல் குணப்படுத்த வல்லது என்று நாம் அறியும்போது நெருஞ்சிலை யானை மட்டுமல்ல, நாமும் வணங்கத்தான் வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது அல்லவா!

மஞ்சள் மகிமை!

தமிழ் நாட்டின் தலை சிறந்த பண்டிகை தைப்பொங்கல். மக்களின் உள்ளமெல்லாம் மகிழ்ச்சி பொங்கப் பாடுபட்டு உழைத்த தன் பலன் காணும் திருநாள். பச்சைப் பசுங்கதிர்கள் புதுமணம் கமழ்ந்து, பூத்துக் காய்த்து, பொலிவுடன் தலை சாய்ந்து கதிரவனை வணங்கும் இவ்வேளையில் இல்லங்கள் தோறும் புத்தாடை உடுத்து,

புதுப்பானை எடுத்துப் புத்தரிசி பொங்கி மங்களகரமான மஞ்சட் கொத்தும், செங்கரும்பும் வைத்துக் காலைக் கதிரவனை மனக்களிப்புடன் வரவேற்று வழிபாடு செய்யும் பொங்கல் தினத்திலே, மஞ்சளைப்பற்றிய குணவிசேஷங்களை வாசகர்கள் தெரிந்துக் கொள்ளுவது மிகப் பொருத்தமேயல்லவா ?

மஞ்சள், இஞ்சி, கரும்பு, வாழை, தென்னை, கமுகு இவை எங்கு பயிராகின்றதோ அங்கு செழிப்பு மிகுந்து காணும். இதை "மஞ்சளும், இஞ்சியும் வாழையும் மிஞ்சிய திருச்செந்தூரிடம் தங்கும் பெருமாளே "என்ற திருப்புகழ்ப்பாடலால் அறியலாம், தேவலோக விருச்க்ஷங்களில் மஞ்சளும் ஒன்று என்பது புராண வரலாறு. சமையலில் உப்புக்கு அடுத்தது மஞ்சள். காய்கறிகளை மஞ்சள் போடாமல் வேகவைத்துண்பது அரிது இங்ஙனம் சுபச்சடங்குகள் முதல், சமையல் வரை மக்களின் தினசரி வாழ்க்கையில் பயன்படும் மஞ்சளின் மருத்துவ மகிமைதான் என்ன? பார்க்கலாமே!

மஞ்சள் நமது தென்னாட்டிற்கே உரித்தான பயிராகும். இஞ்சியைப் பயிர் செய்வது போலவே இதையும் பயிர் செய்வார்கள். கிழங்கு முற்றியதும் சேகரித்து சாணத்தின் பாலால் வேகவைத்துப் பக்குவப்படுத்துவார்கள். இதுவே கொத்துடன் பொங்கல் திருநாளில் வைத்துப் பூசிக்கும் கறி மஞ்சள். கப்பு மஞ்சள் என்பது எள் நெய்யில் பக்குவப்படுத்துவது. இதை நம் நாட்டுச் சுமங்கலிகள் முகம் பொலிவுடன், வசீகரமாக இருப்பதற்கு உபயோகிப்பது வழக்கம். கஸ்தூரி மஞ்சள், மர மஞ்சள் என்று வேறு இருவகைகளும் உண்டு. மரமஞ்சளைப் பசி தீபனத்துக்கும், கஸ்தூரி மஞ்சளை பலவகைத் தைல முறைகளில் சேர்ப்பதும் நம் நாட்டு வைத்தியர்கள் வழக்கமாகும்.

மஞ்சளின் பொதுக்குணம் ;—உடம்பிலுள்ள வாயுவை அகற்றி மித உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். அன்றியும், அழுகல், துர்நாற்றம் முதலியவைகளை எடுக்கும். கண்களுக்குத் தெரியாத கிருமிகள், நுண் கிருமி இனங்களையும் ஒழிக்கும் வல்லமையுடையது என்பது பல சித்தர்களின் பாடலால் அறியக் கிடக்கிறது.

உபயோகம்:- மஞ்சள் ஓர் அற்புதமான ரோம சம்ஹாரி. ஒரு சமயம் கல்லூரிப் பேராசிரியை (அம்மையார்) ஒருவர் என்னிடம் ஆலோசனை கேட்க வந்தார்கள். சுமார் 27 வயது

மதிக்கக் கூடிய அவருக்கு முகத்தாடையிலும், உதடுகளின் மேலும் கீழும் கருமையான ரோம வளர்ச்சி காணப்பட்டது. என்ன செய்தும் இந்த ரோம வளர்ச்சி நிற்கவில்லை. அம்மையாருக்கு யான் சொன்ன வைத்தியம் என்ன தெரியுமா? இரவில் படுக்கும்போது மஞ்சளை மைய அரைத்து முகமெல்லாம் தடவிக் காலையில் எழுந்தவுடன் அலம்ப வேண்டுமென்பதே. அம்மையார் பிற மதத்தைச் சேர்ந்தவர். மஞ்சள் பூசிக் கொள்ளத் தயங்கினார்கள். எனினும் "வேறு வழியே இல்லை, இதுதான் நல்லது" என்று யான் வற்புறுத்தவே தொடர்ந்து இரண்டொரு மாதம் ஓராண்டு செய்து பின் தன்னுடைய முகத்தைப்பார்க்க, அந்த அம்மையாருக்கே திகைப்பும் ஆச்சரியமும் உண்டாகிவிட்டது! தமது கல்லூரி வகுப்புகளில் மஞ்சளைப் பற்றி மாணவிகளுக்கே பிரசாரம் செய்யத் தொடங்கி விட்டார்கள்!

தற்காலம் நவீன பிளாஸ்டிக் குச்சுகளில் 'ஸ்மெல்லிங் ஸால்ட்'களை அடைத்து விற்பனை செய்துவரும் (இன்ஹேலர்) முகரும் மருந்துகளை அனைவரும் வாங்கிச் சதா காலமும் கையில் வைத்துக் கொண்டு தலைவலி, ஜலதோஷம் போன்றவைகளுக்கு அடிக்கடி முகர்ந்து வருகிறார்கள். இதனால் நோய் அடங்குவது போல் தெரிந்தால் கூட இப்படிச் செய்வதால் பயங்கரப்புற்று நோய்களும் சுவாச சம்பந்தமான தொந்தரவுகளும் ஏற்படுவதாக பிரபல டாக்டர்களும், அறிஞர்களும் எடுத்துரைத்து வருகின்றனர். தலைவலி, ஜலதோஷம், மண்டையிடி, பீனிசம், தலையில் நீர் ஏற்றம் முதலான சிரசு சம்பந்தப்பட்ட நோயுடையவர்கள் அகல் விளக்கில் ஆமணக்கெண்ணெய் விட்டு அதில் மஞ்சளை சுட்டுப் புகையை முகர்ந்து வருவதால் அடியோடு நோய்கள் போகும். தவிர இதர தொல்லைகள் வராமல் தடுக்கலாமே!

ஐந்து பலம் மஞ்சள், அதில் கால் பகுதி படிகாரம் இவை இரண்டையும் மிளகுப் பிரமாணம் நறுக்கிக் கொண்டு வேண்டிய அளவு எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு ஊறவைத்துப் பின்பு வெயிலில் நன்றாய்க் காயவைத்து இடித்துத் தூள் செய்துகொள்ள வேண்டும். நல்ல சிகப்பு நிறம் காணும். இது அசல் குங்குமம்; திலகத்தூள் தினமும் நெற்றியில் திலகமிட முக வசீகரம் உண்டாகும் பாப திருஷ்டிகள் யாவும் விலகும். வள்ளி மணாளன் அருள் சேர்ந்து, ஐஸ்வர்யம் ஏற்படும் என்பதில் ஐயமில்லை.

அசல் மஞ்சள் குங்குமம் செய்வதில் நம் நாட்டில் பலமுறை கள் கையாளப் படுகிறது. மேல் சொன்னமுறை முற்றிய திடம் மஞ்சளாக இருப்பின் சிகப்பாகும். சிலர் பூமிக்கு அடியில் சட்டியில் வைத்து புதைத்து ஒன்றரை மாதம் மக்கவைத்து பின்பு எடுத்து உலர்த்தி தூள் செய்து திலகமாக உபயோகிப்பதும் உண்டு.

மஞ்சள் 5 பலம் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, சுண்ணாம்பு நீரில் கரைத்து. நன்ருகத் தெளிந்த நீரை மட்டும் வடித்து மஞ்சள் துண்டு களை ஊற வைத்து எடுத்து வெயிலில் உலர்த்தி நன்ருகத் தூள் செய்யவும். தூள் ரோஜா நிறமாகக் காணும். ஒரு புட்டியில் பத்திரப் படுத்திக்கொண்டு பால், வெந்நீர்" தேன் முதலிய ஏதேனும் ஒன்றில் கலந்து திடீரென்று காணும் தொத்து நோய்களான காலரா, விஷ விஷபேதி, சுரங்கள், சர்ம ரோகங்கள், மற்றும் அஜீரணம், பித்தம், குன்மம், சோகை, வெட்டை, உஷ்ணம், இருமல் முதலான வியாதி களுக்கும் உபயோகிக்கலாம்.

சிலருக்குக் கால் பாதத்தில் முடிச்சுப்போல் வரும். கால் ஆணியினுல் நடக்க முடியாமல் அவஸ்தைப்பட்டு, அவ்வப்போது அறுத்துக்கொண்டே வருவார்கள். அந்த ஆணிகளும் சிரஞ்சீவி யாக வளர்ந்து கொண்டே வந்து துன்புறுத்தும்! இந்த ஆணிகள் அடியோடு ஒழிய வேண்டுமா? இதோ, மஞ்சள் துண்டு இரண்டு, வசம்புத் துண்டு ஒன்று, அசல் கற்பூரக்கட்டி கால் பலம் அழவணம் (மருதாணி) இலை பச்சையாக 1 ருபாய் எடை எடுத்து இவை நான்கையும் அம்மியில் வைத்துக் கட்டிவர பத்து நாளில் இந்த ஆணிகள் இருந்த இடம் தெரியாது ஒழியுமே! செய்து பாருங்கள். இதைத் தினமும் புதிதாகவே செய்துக் கொள்ளவேண்டும்.

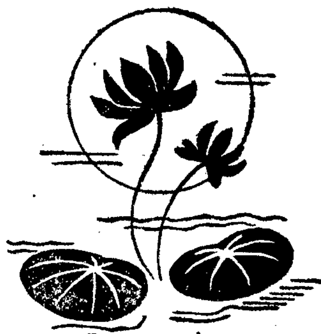
உடம்பின் மீது கற்ருழை நாற்றம் அடித்தால் மற்றவர்களிடம் நெருங்க முடியாது. கஸ்தூரி மஞ்சள் நன்னாரி வேர், முத்தக் காசு, சிவகரந்தை (இவை நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்). நான்கும் சமமாக நிறுத்து எடுத்து இடித்துத்தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்தால் துர்நாற்றம் நீங்கி ஆரோக்கியமுண்டாகும்.

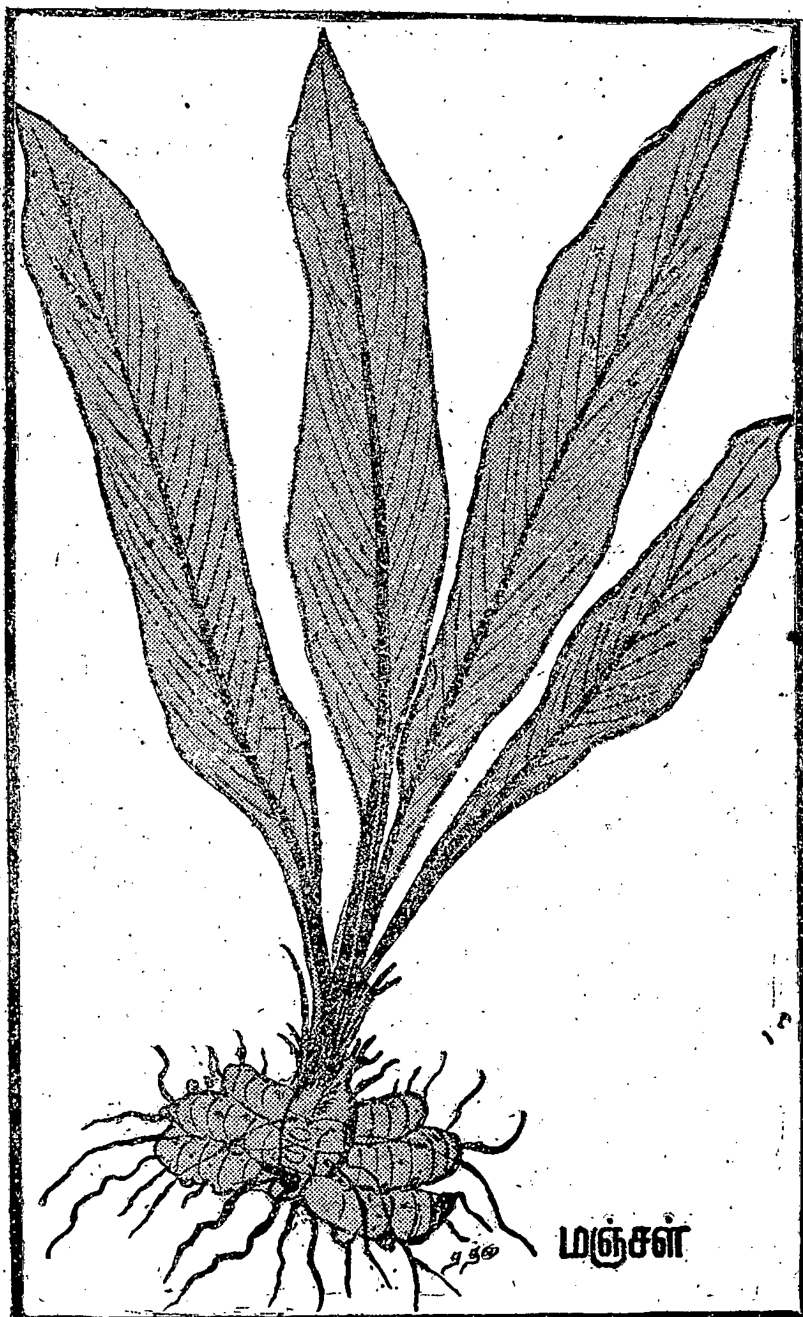
எப்பொழுதும் தண்ணீரிலே நடமாடுபவர்களுக்கு சேற்றுப் புண் என்ற கால் விரல் இடுக்குகளில் உண்டாகும் ரணங்களுக்கு மஞ்சளை அரைத்துத் தடவுவார்கள். அம்மைக் கொப்புளங்கள்

பேரிலும் புட்டாலம்மை (பொன்னுக்கு வீங்கி) என்ற வியாதிக்கும் மஞ்சளையும் வேப்பிலையையும் சமனாகச் சேர்த்து அரைத்துத் தடவு வார்கள். இதனால் நோய்கள் சாந்தமாகும். கண் நோய் தொத்து வியாதியாகப் பரவும்போது மஞ்சள் நனைத்து உலர்த்திய துண்டை உபயோகிப்பார்கள். காமாலை நோயுடையவர்களுக்குத் தினமும் சிட்டிகை மஞ்சளை வெந்நீரில் கொடுப்பது வழக்கம். அதிக உஷ்ணத் தால் வரும் வரட்சியான (கபம் இல்லாத) இருமல்கள் எந்த சிகிச்சையாலும் தணியாதபோது, விடியற்காலை நேரத்தில் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூளைக் கறந்த பசும்பாலில் விட்டுச் சூட்டுடன் அருந்த 'பட்' டென்று இருமல் தணிந்துவிடும். இவை யாவும் நம் நாட்டு வழக்கங்கள் அல்லவா ?

சிலருக்கு ஆல்புமின் என்ற உப்புசத்து அதிகமாக இருக்கிறதா என்று கண்டு பிடிக்க ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் சிறு நீரைப் பிடித்து அதில் ஒரு பச்சை மஞ்சள் தாளை (இலையை) போட சிறிது நேரத்தில் சிறுநீர் சிவப்பு நிறமாக மாறினால் ஆல்புமின் இருப்பதாகத் தீர்மானிக்கலாம். சிகப்பு நிறம் வரவில்லையானால் ஆல்புமின் இல்லையென்று சொல்லிவிடலாம்

தற்காலத்து நாகரீக பெண்களும் கல்லூரி மாணவிகளில் சிலரும் கண்ட முகப் பவுடர்களையும் சாயங்களையும் போட்டுப் பூசி 'மேக்கப்' செய்து கொள்ளுகிறார்கள். இவர்கள் முகங்களை 'மேக்கப்' செய்யாதபோது காண வேண்டுமே ! பார்க்கச் சகியாது. சுருங்கிப் போய்ச் சொற சொறத்த சர்மங்கள் ! "மஞ்சள் பூசுபவர்கள் யாவரும் மட்டரகக் கர்நாடகம்" என்ற நினைப்பால் வந்த வினையே யாகும் அல்லவோ இது ?




மஞ்சள்



வச்சிரவல்லி
[பிரண்டை]



வச்சிரவல்லி!

வச்சிரவல்லியென்ற பெயரைப் படித்தவுடன் வாசக நண்பர்கள் மதன காமராஜன், விக்கிரமாதித்தன் கதைகளில் வரும் எந்த தேசத்து ராஜகுமாரியின் பெயராக இருக்குமோவென்று மலைத்து நிற்க வேண்டாம். நம் நாட்டில் சர்வ சாதாரணமாகக் கிடைக்கக் கூடிய பிரண்டைக் கொடிக்குத்தான் வச்சிரவல்லியென்று பெயர். தமிழ் சித்த மருத்துவ நூல்களில் பிரண்டைக் கொடிக்கு வச்சிரவல்லி யென்றே பெயரிடப்பட்டிருக்கிறது. பிரண்டை என்பது மலையாளப் பெயர். சதை பிரண்டாலும் சரி செய்துவிடும் காரணத்தினால் மலையாளப் பெயரே தமிழிலும் வழக்காகி விட்டதோ என்னவோ!

பிரண்டையில் பலவகையுண்டு. உருண்டைப் பிரண்டை, களிப்பிரண்டை, சதுர்ப்பிரண்டை, முப்பிரண்டை, புளிப் பிரண்டை, தீம்பிரண்டை என பிரிவுகள் பல இருந்தாலும் ஏறத்தாழ குணத்தில் யாவும் ஒன்றே எனக் கூறலாம். நம் நாட்டில் மிக எளிதாகக் கிடைப்பது சதுர்ப் பிரண்டை. இதில் ஆண், பெண் இருவகை உண்டு. ஆண் பிரண்டை சுமார் 2 முதல் 3 அங்குலத் திற்கு ஒரு கணுவாகவும் பெண் பிரண்டை 1 முதல் ஒன்னரை அங் குலத்திற்கு ஒரு கணுவாகவும் அமைந்து இருக்கும். இவ்விரு பிரண் டைக்கும் குணம் ஒன்றே. இலைகள் கணுவிற்கு ஓர் இலையாக தூது வளை இலை போல் ஆனால் முள் இல்லாமல் பெரியதாக இருக்கும். கொடி சுலபமாக கொழு கொம்பில் படர்வதற்குக் கொடி விழுது சுருண்டு, சுருண்டு இருக்கும். பிரண்டையின் ரசம் ஊரல் உள்ளது. சருமத்தில் பட்டால் அரிப்பும், நமைச்சலும் ஏற்படும்.

பொதுக்குணம்: பிரண்டையைப் பற்றி பேசுவதானால் முழுக்க முழுக்க வாய் முதல் ஆசனம் முடிய (அதாவது வாய், அன்னக் குழல், இரைப்பை, சிறு குடல், பெருங்குடல், ஆசனவாய்) இவை களில் ஏற்படும் எந்த வியாதியானாலும் குணப்படுத்தக் கூடிய

அற்புத மூலிகையாகும், தமிழ் நாட்டில் பிரண்டைத் துவையல் செய்யத் தெரியாத தாய்மார்களே கிடையாது எனலாம். பிரண்டைத் துவையல் அஜீரணத்தை நீக்கும். பசியைத் தூண்டும். பிரண்டை ரசம். முறிந்த எலும்பு கூடுவதற்கும் உபயோகமாகின்றது. சுளுக்கு, அதிர்ச்சியினால் கீழே விழுந்து அடி படுதல், சதை பிரளுதல் எலும்பு முறிவுகள் அதனால் ஏற்படும் வீக்கங்கள் இவைகளுக்கு, வீக்கம் வலி கண்ட இடங்களில் பிரண்டையை இடித்துச்சாறு பிழிந்து புளி உப்பு சேர்த்துக் காய்ச்சி குழம்பு பதம் வரும் சமயம் இறக்கிச் சூடு பொறுக்க மேல் பற்று இடுவதில் பூரண குணமடையும். இவைகள் யாவரும் அறிந்த வழி முறைகள்.

ஆனால் வைத்திய முறையில் பிரண்டையைப் பயன்படுத்துவது எப்படி ? இதோ குறைந்த செலவில், எளிதில் தயாரிக்கக் கூடிய அற்புத மருந்து !

தயாரிக்கும் முறை: பிரண்டையைக் கொண்டு வந்து நன்றாக வெய்யிலில் காயவைக்க வேண்டும். காய வைத்த பிரண்டைகளை சுத்தமான மண், தூசு இல்லாத தரையில் மொத்தமாகப் போட்டு தீ மூட்டி எரிக்க வேண்டும். எரிந்த சாம்பலை ஒன்றாக திரட்டவும். எரியாத கட்டைகளை களைந்து எறிந்து விடவும். இப்படி எரித்த சுத்தமான பிரண்டைச் சாம்பல் ஒரு படி சேர்க்கவும். ஒரு பழகிய மண் பானையில் மூன்று படி சுத்தமான நீர் விட்டு மேற்படி சாம்பலைப் போடவும். அரைமணி நேரம் நன்றாகக் கலக்கவும். பிறகு மண் பானையை குறைந்தது 12 மணி நேரம் அசையாமல் வைத்திருக்கவும். நீர் தெளிந்து காணும். தெளிந்த நீரை மட்டும் வேறு மண் பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் கொள்ளவும். மறுபடியும் இதே போல் செய்யவும். அடியில் தங்கிய சாம்பலைத் தூர எறிந்து விடவும். பிறகு தெளிந்த பிரண்டைச் சாம்பல் நீர் இருக்கிறது. இதை அப்படியே வாயகன்ற பீங்கான் பாத்திரத்தில் கொட்டி, அடுப்பில் வைத்து சிறு தீயாக எரிக்கவும். நீரெல்லாம் சுண்டி குழம்புபோல் வரும். குழம்பு பதத்தில் வரும்போது பிரண்டை நீர்க் குழம்பை பீங்கான் தட்டில் ஊற்றவும். மூன்று மணி நேரம் கழிந்த பின்பு பளிங்குக் கல்போல் கெட்டியாகியிருக்கும். இதற்குப் பெயர் தெரிய வேண்டாமா உங்களுக்கு ? பிரண்டை உப்பு என்று பெயர். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சுத்தமாகச் செய்கிறோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு பிரண்டை உப்பு வெண்மையாக இருக்கும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு அஜீர்ணத்தால் ஏற்படும் பேதி, உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் பேதி, தயிர்போல் கட்டி கட்டியாக வாந்தி எடுத்தல், வயிற்று உப்புசம், உப்பு சத்திஞல் வேகமாகப் பீச்சி அடிக்கும் பேதி, சீதபேதி, நுரைத்து பச்சையாக பேதி ஆகுதல் எது சாப்பிட்டாலும் தங்காமல் உடனே வாந்தி எடுத்தல் இவைகளுக்கு அரிசி அளவு பிரண்டை உப்பு பாலில் மூன்று வேளை கொடுத்தால் மேற்படி வியாதிகளை உடனே கண்டிக்கும். உஷ்ண பேதி, சீதபேதி இவைகளுக்கு சாதம் வடித்த நீர் அல்லது மோர் இவைகளில் கொடுக்கலாம். வயிற்றுப் போக்கிற்கு இதைவிட சிறந்த மருந்தில்லை. பெரியவர்கட்கு வாயில் காணும் புண், வாய் நாற்றம், உதடு வெடிப்பு, நாக்கு வெடுப்பு (அச்சரம்) இவைகளுக்கு 2 முதல் 3 அரிசி எடை தினம் இரண்டு வேளை வெண்ணெயில் கலந்து 2 நாள் சாப்பிட நோய்கள் யாவும் தீரும். குணத்திற்கு கைகண்ட மருந்து. ஜீரண உறுப்புகளில் நீர் சுரப்பிகளைத் தூண்டி கடினமான பதார்த்தங்களையும் எளிதில் ஜீரணமாக்க பிரண்டை உப்பு வேலை செய்கிறது. இரைப்பை, சிறு குடல், பெருங்குடல் இவைகளில் ஏற்படும் ரணங்கள், வயிற்றில் ஏற்படும் குன்மக்கட்டிகள், ஆபரேஷன் செய்தாலன்றி தீராது என்ற கேஸ்கள், நாள்பட்ட தீராத வயிற்றுவலியால் துன்பப்படுவர் இவர்கள் தொடர்ந்து 40 முதல் 90 நாள் வரை பிரண்டை உப்பை சாப்பிட்டு வந்தால், கத்தியின்றி ரத்தமின்றியே வயிற்றில் உள்ள எந்தக் கட்டியும், எந்தப் புண்ணும் ஆறும். நோயும் தீரும், நவ மூலங்கள் என்று சொல்லப்படும் மூல வியாதிகளை பிரண்டை உப்பு அடியோடு அறுக்கவல்லது. ஆசன வாய் அரிப்பு, மலத்துடன் சீழ், ரத்தம் வருதல், சதை வளர்தல் இவைகளுக்கு தினசரி குண்டுமணி அளவு பிரண்டை உப்பை, நெய், வெண்ணெய் இவைகளில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர மேற்படி வியாதிகள் யாவும் குணமடையும்,

பிரண்டை உப்பை வேறு முறையிலும் தயாரிக்கலாம். பிரண்டைக் கொடியை எடுத்து அதன் கணுக்களை வெட்டி நீக்கி எடுத்து சிறு சிறு துண்டாக நறுக்கி 8 படி பிரண்டையை எடுத்துக் கொள்ளவும். இதோடு ஒருபடி சோற்று உப்பையும் சேர்த்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உரலில் போட்டு ஆட்டி நன்ருக மசிய வைத்து அதை அப்படியே அடை மாதிரி தட்டி வெயிலில் நன்ருக காயவைக்க வேண்டும். லேசாக குழிந்த இரு மண் தட்டுகளை (பெரிய மண் அகல்) எடுத்து மட்டமாக இருக்கும்படி தேய்ந்து சேர்த்துப் பார்க்கவும். மேற்படி அகல்கள் ஒன்றின் மேல் ஒன்ருக

காற்றுப் புகாதபடி ஒன்று சேர்ந்து படிந்து இருக்கவேண்டும். இந்த அகல்களின் உள்ளே மேற்படி அடையை வைத்து மூடி வாய்ப்புறத்தில் செம்மண் தேய்த்த ஈரத்துணியைக் கொண்டு காற்றுப் போகாதபடி நன்ருக சுற்றி விடவும். துணியின் ஈரம் காய்ந்த உடன் இரு கை அளவுள்ள சுமார் 15 முதல் 20 வரட்டிகள் மத்தியில் வைத்து தீ வைக்கவும். நெருப்பு கனிந்து ஆறியவுடன் சாணக்கைகளை எடுத்துப் பிரித்துப்பார்த்தால் பிரண்டை அடை சாம்பல் நிறத்தில் நீர்த்துக் காணப்படும். இதை எடுத்துச் சுத்தமாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை பிரண்டை பஸ்பம் என்பார்கள். பிரண்டை உப்பு, பிரண்டை பற்பம் இரண்டிற்கும் குணம் ஒன்றே. பிரண்டை உப்பு இரண்டு முதல் மூன்று அரிசி எடை மருந்தாகக் கொடுக்க வேண்டும். பஸ்பம் அளவு இரண்டுமடங்கு (6 அரிசி எடை) வரை கொடுக்கலாம்.

கபவாத தொந்தரவுகளால் சிலர் உடலில் நீரும் காற்றும் சேர்ந்து தேகம் பலூன் போல பெருக்கும். இவர்கள் எவ்வளவுதான் அழகுடனிருந்தாலும் பிறர் கண்டு கேலி செய்யும் அளவுக்கு பரிதாபத்துக்குரியவராவார்கள். இந்த பாழும் தசைகள் கரைந்து சுருங்கவும், அதிலுள்ள வாயு சேர்ந்த நீர்களை விலக்க வேண்டுமானல் பிரண்டை உப்பும், பிரண்டை பற்பமும், மிகுந்த பயனைத்தரும். நடனக்கலை, சினிமாத்துறையிலுள்ள நடிக நடிகையர்கள் அளவுக்கு மீறி உடல் பெருக்கிறதே என்ற கவலையால் அரைப்பட்டினியும், முழுப் பட்டினியுமாக தவம் கிடக்கிருர்கள், என்று கேள்வி, இவர்களுக்கும் பிரண்டையை பலமாக சிபார்சு செய்யலாம். உடல் பருப்பது போல் நாளுக்கு நாள் மெலிந்து போவதும் உண்டு. பித்த உஷ்ணம் அதன் சம்மந்தப்பட்ட தேகமுடையவர்களுக்கு, மோட்டார் வாகனத்தின் ரேடியேட்டர் என்ற உறுப்பில் நீர் சுண்டிக் கொதித்து ஆவி கிளம்புவது போல, சர்வாங்கமும் சூடேறி உருவத்திலும் எடையிலும் குறைய ஆரம்பிப்பார்கள். வியாதியில் எதுவாயினும் சரி, இம்மாதிரி நோய்களைத் தடுக்க, பிரண்டை உப்புடன் நெய், வெண்ணெய், பால், நீராகாரம், மோர், இளநீர், இவைகளை அனுபானமாக உபயோகிக்க வேண்டும் (மது விலக்கு நம் நாட்டில் அமுலுக்கு வராதமுன்பு பிரண்டை உப்புடன் புளிக்க வைக்காத தென்னங்கள்ளு அனுபானமாக சேர்த்துக் கொடுத்து வந்ததில், தீராத எலும்புருக்கி, ஆஸ்துமா, க்ஷயம், இளைப்பு மது மேகங்கள் மூல ரோகங்கள் முதலான திடத்தைத் திடீரென்றுக் குறைக்கும் வியாதிகள் மண்டல மருந்திலேயே தீர்ந்து இருக்கின்றன.)

பெண்களுக்கு சூதக சம்மந்தமாக ஏற்படும் வலிகள், வயிற்றுக் கடுப்பு, உதிரம் அதிமாக போதல், அல்லது உதிரமே சரிவர படாமல் இருப்பது, இவைகளுக்கு இரண்டு நாள் மூன்று வேளை பிரண்டை உப்பை நெய், வெண்ணெயில் தர தொல்லைகள் யாவும் தீரும்.

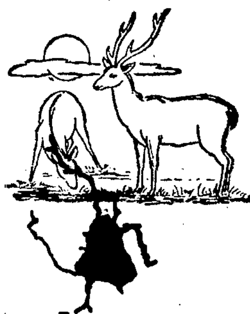
ஆண்களுக்கு ஏற்படும் நரம்புத்தளர்ச்சி, பலவீனம், தாது நஷ்டம் இவைகளுக்கு நன்ருக அரைத்த ஜாதிக்காய் தூளுடன், பிரண்டை உப்பு, அல்லது பஸ்பம் சமன் எடை சேர்த்து நெய்யில் ஒரு வாரம் மூன்று வேளை சாப்பிட உடம்பில் தெம்பும், வீரிய விருத்தியும் உண்டாகும்,

தாய்மார்கள் உளுந்து அப்பளம் செய்யும்போது பிரண்டை ரசத்தைச் சேர்த்தே செய்வார்கள். பிரண்டை ரசம் சேர்த்து தயாரித்த அப்பளம்தான் மிகவும் உயர்தரமானது என்று தாராளமாக நாமும் சர்டிபிகேட் கொடுத்துவிடலாம்.

நவக்கிரகங்களில் ஒன்ருன அங்காரகன் என்ற செவ்வாய்க்கு ஏற்ற மூலிகை பிரண்டையாகும். அங்காரகதோஷம் உள்ளவர்களுக்கு மெற்படி தோஷம் நிவர்த்தி செய்ய, செய்யப்படும் ஓமத் தீயில் பிரண்டையை சேர்ப்பது சாஸ்திர வழக்கம்.

உடம்பின் மேல் தோன்றக் கூடிய சொறி சிரங்கு, நமைச்சல் முதலியவைகளுக்குக் குப்பைமேனியையும், உள் அவயங்களில் வாய் முதல் ஆசனம் முடிய ஏற்படும் ரணங்கள் கட்டிபுண் முதலானவைகளுக்கு பிரண்டையையும் வாசகர்கள் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிரண்டை உப்பு செய்து வைத்தால் மருந்துதான் கைவசம் இருக்கிறதே என்று அளவுக்கு மீறி எதையும் சாப்பிட்டு விடவேண்டாம். அளவுக்கு மீறினுல் அமுதமும் நஞ்சு அல்லவா !



ஆவாரை!

ஆவாரை சிறு செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. சாதாரணமாக எங்கும் கிடைக்கக் கூடியதே. குத்துச் செடிகாடுகளில் ஏராளமாக வளரும். இச்செடிகள் ஏறக்குறைய மூன்றடி முதல் ஐந்தடி வரையில் வளரக் கூடியது. இலைகள் நிலக்கடலை செடியினுடையது போல பசுமையாக இருக்கும். பூக்களின் மொட்டுகள் உருண்டையாகவும் மலர்ந்ததும் ரோஜாவின் இதழ் போல ஆனால் மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். காய்கள் நீண்டு கொத்தவரங்காய் போலவே சிறிது அகலமாக இருக்கும். சில கிராமவாசிகள் ஜீவனோபாயமாக இதன் பூவை சேகரித்து நகரங்களில் எடுத்துச்சென்று ஆவாரம்பூ, ஆவாரம்பூ என்று கூறி விற்பதை கண்டிருக்கலாமே!

இச்செடியின் வேர் முதல் பட்டை, இலை, பூ, காய் அனைத்தும் மருத்துவப் பயன் மிகுந்ததாகும். முட்கள் நிறைந்த மூலிகைகள் போலவே 'பூ'வில் மஞ்சள் நிறமுடைய மூலிகைகளும் விசேஷ குணமுள்ளவை என்பது வாசகர்கள் நினைவு வைக்க வேண்டும். "ஆவாரைப் பூத்திருக்க சாவாரைக் கண்டதுண்டோ" என்பது நம் முன்னோர்களின் வாக்கு அல்லவா?

பொதுவாக ஆவாரை நீரைக் கட்டக் கூடியது. அளவுக்கு அதிகமான நீரை உடலிலிருந்து வெளியேற்ருமல் தடுக்கும். நாடி நரம்புகளின் தளர்ச்சியைப் போக்கி உடலுரம் பெறச் செய்யும். அத்துடன் ரத்தம், சிறுநீர், இவைகளில் ஏற்படும் மதுவை (சர்க்கரையை) குறைக்கும். நெருஞ்சில் செடிக்கும் ஆவாரைச்செடிக்கும் உள்ள வேறுபாடு யாதெனில், முந்தியது உடலில் தேங்கிய நீரைப் பெருக்கித்தள்ளும். பிந்தியது நீரை அதிகமாக போகவொட்டாமல் தடுத்து உடலைக் காக்கும். உடல் நிலைக்குத்தக்கபடி நீரைக்கட்டவும்,

பெருக்கி வெளித்தள்ளவும், மலத்தைக் கட்டவும், வெளித்தள்ளவும் கூடிய சக்தி படைத்த நம் நாட்டு மூலிகைகள் பல உண்டு. ஆனால் நாம் அவைகளை சரிவர கவனியாமல் அற்ப நோய்களுக்கெல்லாம் நவீன சிகிச்சைகளுக்குச் சென்று நோய்களை கலையாகவே வளர்த்து விடுகிறோம்.

ஆவாரம்பூ, மேகவெட்டை, தேகத்தின் உட்சூடுகளை தணித்து குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும் உடம்பின் சகல துர்நாற்றங்களும் விலகும். தேகத்தை தங்க நிறமாக மாற்றும். வரட்சியையும் ஆயாசத்தையும் போக்கி பலத்தைக் கொடுக்கும். மஞ்சள் நிறமான இதன் இதழ்களை கறி கூட்டு பதார்த்தங்களாக அடிக்கடி சேர்ப்பதிலும், பூக்களை உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாய பொடியை காப்பித் தூளுக்குப் பதிலாக சேர்த்து அருந்துவதிலும் மேற்குறிப்பிட்ட குணத்தை அளிக்கும். உடம்பின் மேல் கற்றாழை நாற்றம் வீசுபவர்களும், சர்மத்தின்மேல் சுண்ணாம்பு போல் உப்பு பூக்கக்கூடியவர்களும் ஆவாரம்பூவை தினசரி சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொள்ளுவது நல்லது.

பிரமேக நீர், மதுமேக நீர் (டயாபிடீஸ்) என்ற வெகு மூத்திரம், சிறு நீரில் சர்க்கரை அதிகமாகி வரட்சி மேலிட்டு அடங்காத தாகம், அதிக பசி, எவ்வளவு சாப்பிட்ட போதிலும் மல ஜலங்களாக கழிந்து போய் உடல் வர வர மெலிந்து போதல், தூக்கம் இன்மை, உடம்பெங்கும் எரிச்சல், சர்வாங்கமும் வேதனை, நாவறட்சியால் சதா நீரைப் பருகுதல்; உடனே சிறுநீர் வெளியாகிவிடல், பலஹீனம், மயக்கம், மூச்சு திணறுதல் போன்றவைகளால் அவஸ்தைப்படுபவர்கள் ஆவாரையை சற்று கவனியுங்கள். ஆவாரையின் இலை, பூ, காய், பட்டை, வேர் இவைகளை சமமாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயத்தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இது ஐந்து அங்கமும் சேர்ந்துள்ளபடியால் "ஆவாரைப் பஞ்சாங்க சூர்ணம்" என்றும் சொல்வதுண்டு. தினந்தோறும் இந்த சூர்ணத்தில் ஒரு தோலா நிறுத்து வாயில் கொட்டிக்கொண்டு வெந்நீர் பருக வேண்டும். இப்படி ஒரு மண்டலம் இரண்டு மண்டலம் நோய்க்குத் தக்கபடி தினம் இரு வேளையோ மூன்று வேளையோ தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர பூரண குணம் காணும் என்பதில் ஐயமில்லை. பத்தியம் யாதொன்றும் கிடையாது. ஆனாலும், அவரைப்பிஞ்சு, அத்திப் பிஞ்சு, வாழைப்பிஞ்சு, நீர் ஆரைக் கீரை, பொடுதலை, பண்ணைக் கீரை, புளியாரைக்கீரை, இலந்தம் பழம், கிச்சிலிப் பழம், நாரத்தை,

பாகல், சுண்டைக்காய், வேப்பம்பூ, திராட்சை, நெல்லிக்காய், கேழ்வரகு, கோதுமை போன்ற வகைகளை ஆகாரத்துடன் அடிக்கடி சேர்ப்பதால் நோய்களை விரைவில் தடுத்து விடலாமே!

சிலருக்கு சர்க்கரை இரத்தத்திலும் காணும். இதனை பிளட்சுகர் என்பர். அடிக்கடி மயக்கம் போடுவது, நரம்பு தளர்ச்சி, மூட்டுகளில் வலி, பிடிப்புகள் உடம்பெங்கும் ஊசி குத்துவது போன்ற வலி, சதை துடித்து அடங்குதல், சர்மத்தின் மேல் வெடிப்பு, உப்பு பூத்தல், வறட்சி, மலச்சிக்கல், அல்லது பேதி, முதலான குறிகளுடன் ஏற்படும். இது பிளட் பிரஷர் என்ற ரத்த அமுக்க வியாதியிலும் காணலாம். வியாதி எதுவானாலும் சரி, ரத்த நாடி நரம்புகளில் உண்டாகும் கோளாறுகளை நீக்க ஆவாரை விதையும் ஆவாரை பிசினும் நிகரற்றது. விதைகள் காய்ந்ததாக சேகரித்து நன்கு உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரவு படுக்குமுன் ஒரு புதிய மண் பாண்டத்தில் அரைபடி நீர் விட்டு அதில் கையளவு முழு கடலை போடவும். சீமை அத்திப்பழம் (மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்) ஒன்றுமட்டும் சிறு துண்டுகளாக்கி அதையும் மேற்படி நீரில் போட்டு ஊறவைத்து காலையில் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அரைக்கால் படி நீராக சுண்டவைத்து வடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும் (கடலையும் படிந்த திப்பியை எறிந்து விடவும்) ஷை கஷாயத்தில் முன் தயாரித்த ஆவாரை விதைத்தூள் கால் தோலா எடுத்துப்போட்டு பருகிவர வேண்டும். இப்படி 20 முதல் 40 நாள் வரை செய்து பார்த்ததில் பருகியவர் அனைவரும் குணமடைந்துள்ளனர்.

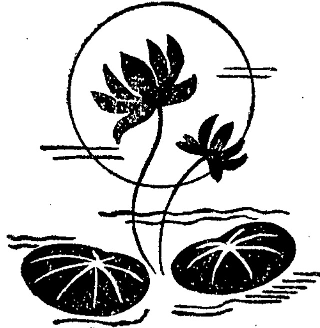
சர்க்கரை வியாதியில் உடம்பிலுள்ள சத்துக்கள் நீராகி கழிந்து உடம்பு பலஹீனப்பட்ட நோயாளிகளும், வேறு எந்தவித காரணத்தாலோ உடம்பிலுள்ள தாதுக்கள் அழிந்து விட்டவர்களுக்கும், ஆவாரைப்பிசின் மீண்டும் பலத்தையும் உடல் கட்டையும் உண்டாக்கும். கடலழிஞ்சில் பட்டை அரை பலம் எடுத்து அரை ஆழாக்கு நீரில் ஊறவைத்துக் காய்ச்சி கஷாயத்தை மட்டும் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு கடற்பாசி 1 பலம் எடுத்து நறுக்கித் தூள் செய்து ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு அதில் ஷை கஷாயத்தையும் ஊற்றி அதில் கால்பலம் ஆவாரைப்பிசின் பொடித்துப்போட்டு மூடி விடவும். 4 மணி நேரம் சென்று எடுத்துப் பார்க்கும்போது ரவா உப்புமா போல் காணும். அதை எடுத்து அத்துடன் சிறிது

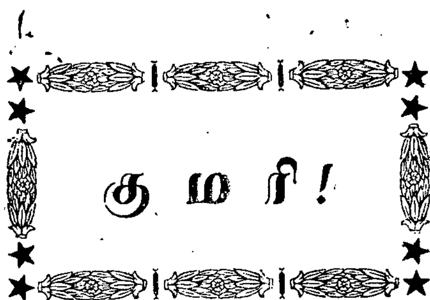
பனங்கல்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட வேண்டியது. 1 வாரம் முதல் 15 நாள் மட்டும் போதும். பிறகு உடம்பின் திடத்தைப் பாருங்கள், முன் கூறிய நோய்கள் மட்டுமல்ல, தன்னிச்சையாகவே போகும் சிறுநீர் வியாதிகள், கனவில் காணும் சுக்கில நஷ்டம் இவை யாவற்றிற்கும் மிகச் சிறந்ததொரு முறை இதுவே.

மதுமேக நீர் போக்குடையவர், ஆவாரைப்பட்டை, சிறிதளவு கஸ்தூரி மஞ்சள், ஒரு மிளகாய்ப் பழம், கொஞ்சம் சாம்பிராணி, மிளகளவு நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி ஸ்நானம் செய்து வர சர்வாங்க வேதனை, சர்ம வெடிப்பு, வறட்சி எரிச்சல் சாந்தப்பட்டு தேகம் குளிர்ச்சி அடையும்.

மேற்கண்ட சிகிச்சைகள் மித மிஞ்சிய 'இன்சுலின்' என்ற ஊசி மருந்து சிகிச்சைக்குப்பின் செய்து பார்த்ததில் திருப்தியான குணம் தரவில்லை என்பது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

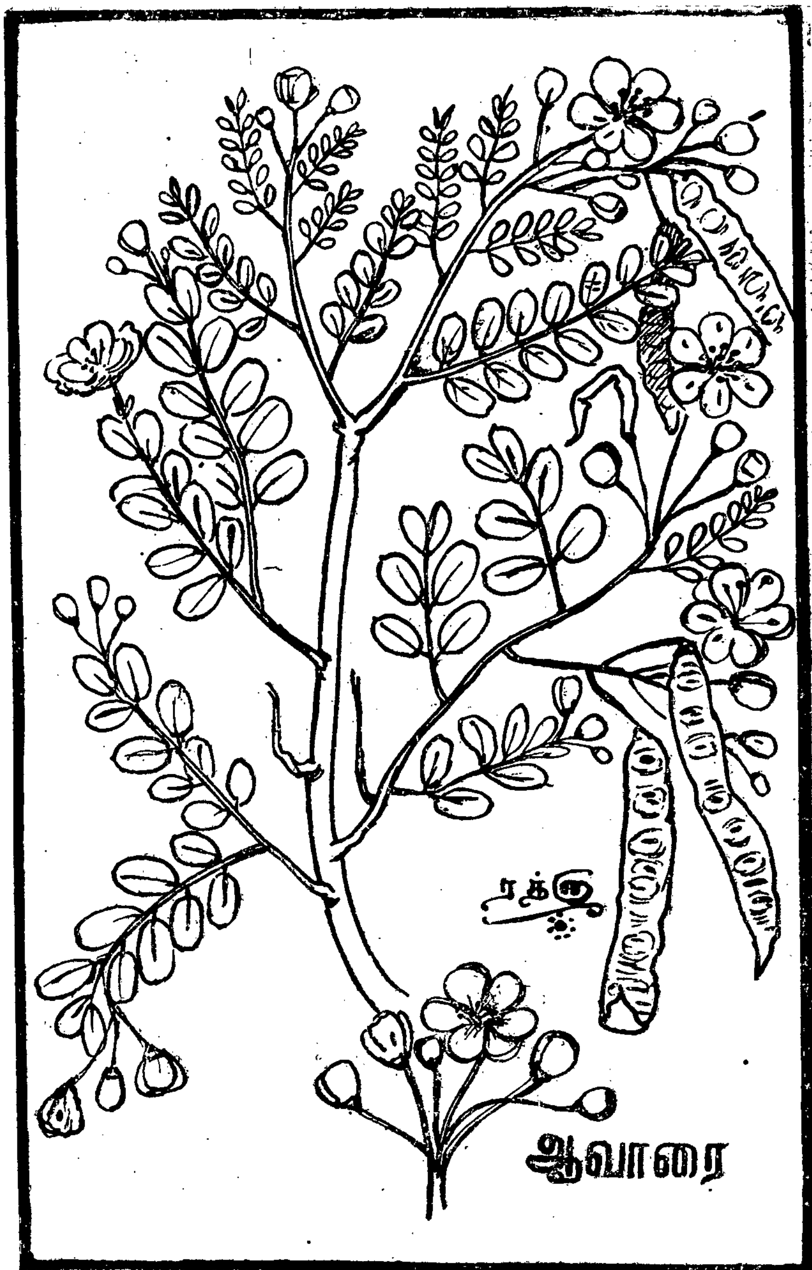
ஆவாரைப்பட்டை ஏராளமாக அளவில் சேகரித்து தோல் பதனிடுவதற்கு வெளி நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியாகிறது. நமது இந்திய காடுகளில் காணும் பொக்கிஷங்களில் ஆவாரையும் ஒன்று என்பது வாசகர்கள் ஞாபகத்தில் இருப்பதவசியம்.





குமரி என்றவுடன் விவாகமாகாத கன்னியரைப் பற்றிதான் கட்டுரை எழுத ஆரம்பித்து விட்டாரோ? என்றும் வாசகர்கள் நினைக்கக்கூடும். யான் குறிப்பிட்ட கன்னி மங்கையர் திலகங்கள் அல்ல. 'கற்ருழைச் செடி' யாகும் என்று கூறி விடுகிறேன். நமது இந்தியாவின் எல்லையைக் குறிப்பிடும்போது 'இமயம் முதல் குமரி வரை' என்று சொல்லப்படும், அந்த கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் ஏராளமாகவும் செழிப்பாகவும் வளர்ந்து வரும் காரணத்தாலோ என்னவோ கற்ருழைக்குக் குமரி, கன்னி என்ற பெயர்களும் நமது தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் உண்டு. கற்ருழை மடல்தான் நம் எல்லோருக்கும் தெரியுமே! ஒரு சிலர் நம் அருகில் நெருங்கும்போது 'சே மனுஷன் பேரில் ஒரே கற்ருழை நாற்றம்' என்றவாறு அப்பால் செல்கிருேமல்லவா? அடிக்கடி நமது ஞாபகத்தில் வராவிட்டாலும் சில சமயங்களிலாவது கற்ருழையை நினைவுபடுத்துவது சந்தோஷமே.

குமரிக்கே உரித்தான கற்ருழை இந்தியாவெங்கும், அயல் நாடுகளிலும் கூட பயிராகிறது. சாம்பல் நிறமுள்ள பெருமடல் கற்ருழை (யானைக் கற்ருழை) இதை ரயில் பாதை யோரங்களில் காணலாம். சாதாரண கற்ருழை பசுமை நிறமாக இருக்கும். சிறு கற்ருழை, சோற்றுக் கற்ருழை என்பதும் இதுவே. இதன் மடல் அடிகனத்து சதைப்பற்றுள்ளதாகவும் பசுமையில் வெண்ணிறம் கலந்தும் காணும். இந்த இனங்கள் சுமார் ஒரு கை அகலம் முதல் இருகை அகலம் வரையும் ஒன்னரை முதல் 4 அடி நீளமுள்ள இதன் மடல்களின் ஓரங்களில் கொக்கி முட்களும் முனையில் கூர்மையான கருமை நிறமுள்ள முட்களும் உண்டு. இதன் பூக்களில் சில மஞ்சள் நிறமும், சில சிகப்பு நிறமாகவும் காணும். ஏறத்தாழ இவை யாவற்றிக்கும் குண விஷேம் ஒன்றுதான் எனினும் சோற்றுக் கற்ருழை ஒன்றே நம் நாட்டு வழக்கத்தில்உபயோகமாகிறது.


ஆவாரை



குமரி (என்ற) சோற்றுக்கற்றாழை

பொதுக்குணம் : கற்றாழையைச் சமையலில் சேர்ப்பது அரிது. இதில் ஒருவித வெகுட்டல் வாசனை இருப்பதால் தனித்தும் உபயோக படுத்துவது கடினமே, ஆனால் இது பிரண்டையைப்போல அன்னமய கோசங்களிலும், சிறு நீர் உறுப்புகள், ஜனனேந்திரியங்கள் ஆகிய வைகளில் வேலை செய்யும். அடி வயிறு உஷ்ணம், வாயு கோளாறு கள் சிறப்பாக பெருங்குடலில் தங்கிய நாள்பட்ட மலங்களை உடைத்து வெளித்தள்ளக் கூடியது. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்குத் தகுந்த நிவாரண மூலிகைகளில் குமரியும் ஒன்று. பலஹீனத்தைப் போக்கும். உடல் கட்டும் பலமும் உண்டாக்கும்.

உபயோக முறைகள் : குமரிச்சாறு, இரும்பையும் துரும்பாக் கும் சக்தி கொண்டது. நம் நாட்டு வைத்திய முறைப்படி அயம், காந்தம் போன்ற நவலோகங்களை மடித்து பற்ப செந்தூரங்கள் தயாரிக்க இந்த குமரியின் தயவை நாடுவார்கள். வாசகர்களும் சற்று விசுவாசம் வைத்து அவளை நாடினால் நிச்சயம் உதவுவாள் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. 1. நல்ல சதைப்பற்றுள்ள சோற்றுக் கற்றாழை மடல்களை எடுத்து முட்கள், தோல் யாவும் சீவி எடுத்து ஒரு சாக்லெட் அளவு துண்டுகளாக்கி அரை கிலோ எடை நிறுத் துக் கொண்டு தண்ணீரில் பத்து தடவைக்குக் குறையாமல் தேய்த் துக் கழுவ, அதில் உள்ள குழ குழப்பு, வெகுட்டல் வாசனை நீங்கும். மேற்படி துண்டுகளை 1 கிலோ சுத்தமான சிற்றாமணக்கெண்ணெயை ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் விட்டு அதில் போடவும். அதனுடன் அரை கிலோ பனங்கல்கண்டும், கால் கிலோ வெள்ளை வெங்காயம் இடித்துப் பிழிந்த சாறும் கலந்து யாவும் ஒன்றாக கலக்கி அடுப்பில் வைத்து சிறு தீயாக எரிக்கவேண்டும். எண்ணெயில் உள்ள சாறு சுண்டியபின் இறக்கி சூடு தணிந்தபின் பீங்கான் அல்லது கண்ணாடி ஜாடியில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள், இதன் பெயர் என்ன தெரியுமா ? குமரி நெய் அல்லது கிருதம் என்று பெயர்.

உஷ்ண வாய்வு சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகள் : மந்தம், வயிற்று வலி, வயிற்றில் ரணம், குன்மக் கட்டிகள், பசியின்மை, புளி ஏப்பம், பொருமல் இவைகளுக்கு ஒரு தேக்கரண்டியளவு குமரி கிருதம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வரலாம்.

மேக ரோகம் அதன் சம்மந்த வியாதிகள் : பலஹீனம், எரிச் சல், நீர் கசியும் கிரந்தி, அரிப்பு, தினவு, மஞ்சளாகவும் சிவப்பாக

வும் சிறுநீர் போகுதல், இந்திரிய ஒழுக்கு, அறையாப்பு எனும் துடை வாழைக்கட்டி, ஜனனேந்திரிய உறுப்புகளின் மேலும் உள்ளும் ரணம், சீழ்வடிதல் போன்ற நடத்தைக் கெட்டு வந்த ரோகங்களுக்கு வேளைக்கு ஒரு மேசைக்கரண்டி வீதம் தினம் இருவேளை கொடுத்து நோய் குறையக்குறைய அளவையும் குறைத்து வந்ததில் ஒரேவாரத்தில் குணமாகியிருக்கிறது. கை கண்ட அனுபவம். ஆனால் இம் மாதிரி நோய்களில் காரம், புளி, சேர்க்காமல் (பால், மோர் சாதம்) பத்தியமிருக்க வெகு துரிதபலன் ஏற்படும்.

மலச்சிக்கலை எடுப்பதில் முதன்மையானது. சிலருக்கு வாரத்துக்கு ஒருமுறையோ இருமுறையோ ஆட்டு புழுக்கை போன்று தீய்ந்து போன மலம் பல முக்கல் முனகல் செய்தபின் வெளியாகும். இவர்களின் மலக்குடல் வறட்சியடைந்து அசைவற்றுக் கிடைக்கும். மற்றும் சிலருக்கு உஷ்ணவாய்வு அடி வயிற்றில் சேர்ந்து அடிக்கடி "காடா துணி பீஸ் கிழிக்கிருரோ" என்று அடுத்தவர் சந்தேகப் படும் அளவு வெடி போடுவார்கள், மலச்சிக்கல் காரணத்தால் தலைவலி, முதுகுவலி காணுவதும் உண்டு. இம்மாதிரி சங்கடப்படுபவர்களிலே அநேகம் பேர் நம் நாட்டு மூலிகைகளை அடியோடு மறந்து விட்டார்கள். நாகரீக சாக்லெட் மல மிளக்கிகளையும், பல (சால்டு) ரசாயன உப்புக்களையும் சாப்பிட்டு மலக்குடலை பலஹீனப் படுத்தி சக்தியை குறைத்துக் கொள்ளுகிறுர்களே! கடினமான மலச்சிக்கலால் கவலைப்படும் நேயர்களே, கண்ட பேதி மருந்துகளையும் சாக்லெட் மல மிளக்கிகளையும் வாங்கி சாப்பிடுவதற்குப் பதில் 'குமரி சாக்லெட் கிருதம்' இரவில் படுக்கும்போது இரண்டு தேக் கரண்டி சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். பெருங்குடலின் வறட்சியை அகற்றி இறுகிய மலத்தை இளக்கி வேலை செய்யத்தூண்டும் அடிக்கடி பேதிக்குச் சாப்பிட்டதால் ஏற்படும் குடல் பலஹீனம், அதனுல்வரும் ரத்த, சீத பேதிகளில் குமரி கிருதம் கொடுக்க குணமடைந்துள்ளது. அதுமட்டுமா? பள்ளி படிக்கும் சிறுவர் சிறுமியர்கள் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும், புஷ்டியாகாமல் பார்த்த கண்களுக்கு மாற்றம் தெரியாது அப்படியே இருந்தவர்கள் குமரி கிருதத்தால் நல்ல வளர்ச்சியடைந்து தேக புஷ்டியடைந்துள்ளனர்.

சோற்றுக் கற்ருழையின் மடலை எடுத்து உள்பக்கம் தோலை நீக்கித் துடைத்து சுத்தம் செய்து அகல் விளக்கில் விளக்கெண்ணெயைவிட்டு, புகைவரும் அளவுக்குத் தீ ஏற்றி, சுத்தம் செய்த

மடலின் மேல் புகைபிடித்து வைத்துக்கொண்டு தினமும் குழந்தை முதல் பெரியோர்வரை கண்ணுக்கு மை தீட்ட, கண் ரோகங்கள் வராமலும் தடுக்கும். எரிச்சல், கண்களில் நீர்வடிதல் போன்றவை களை குணமாக்கும். ஆடம்பரமாக அழகிய கலர் டப்பிகளில் அடைத்து விற்பனை செய்யும் பல ஐடெக்ஸ் கண்மைகளைவிட மேலான 'குமரி டெக்ஸ்' மை தீட்டி பாருங்கள். இயற்கை அழகு மிளிர கண் பார்வையை சுத்தமாக்கும்.

கற்ருழைச் செடியிலிருந்து, ரப்பர் மரத்திலிருந்து பால்எடுப்பது போல பால் எடுத்துப் பதப்படுத்தி விற்பனை செய்வார்கள். இதையே நாட்டு மூசாம்பரம் (கரிய போளம், ரத்தபோளம், சீமை மூசாம்பரம்) என்று சொல்லுவது வழக்கம். இதில் கைப்பு, குமட்டல், வெகுட்டல் அதிகமிருக்கிறபடியால் நாட்டுவைத்திய முறைகளிலும் உபசரக்காக சேர்ப்பது தவிர தனித்துக் கொடுப்பதில்லை. வாசகர்கள் இதை தனித்து உபயோகிப்பது உசிதமல்ல.

குமரி வேரை (சோற்றுக் கற்ருழை) மட்டும் தனியே எடுத்து 10 தரம் நன்ருக அலசி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் பசும் பால் விட்டு மேற்படி துண்டுகளைப் பிட்டவியலாக அவித்து வெய்யிலில் போட்டு நன்ருய் காயவைத்து இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக்கொண்டு, உஷ்ண வியாதிகளுக்கும் ஒரு தேக்கரண்டிவீதம் பசும்பாலுடன் கலந்து கொடுக்க வியாதிகள் தணியும். ஆண் தன்மை நீடிக்கச் செய்யவும் நிகரற்றது என்பது பழைய சித்தனின் கண்டு பிடிப்பு. செய்து பார்த்து பலன் அடையுங்கள்.

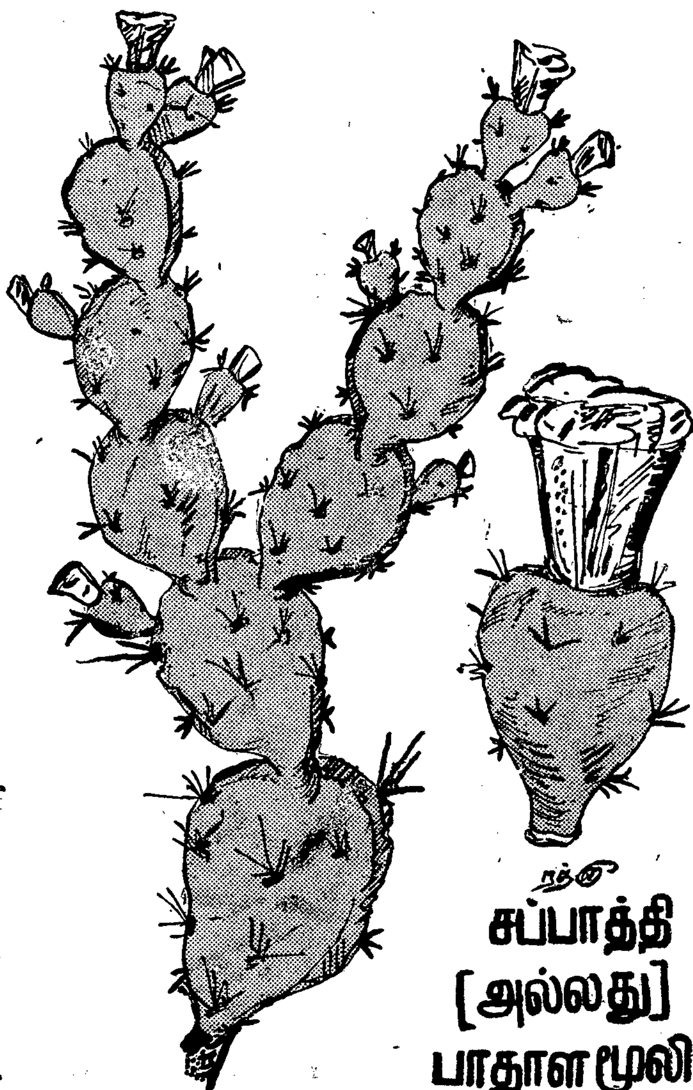
ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையில் குமரிக்கு ''ஆலோஸ்சக் கோட்ரைன்'' என்று பெயர். ''டாக்டர் ஆலென் என்ற மேல்நாட்டு வைத்தியர் ஆலோஸ் மலச்சிக்கல் வியாதியில் சிறந்தது என்று'' சொல்லுகிருர். ''இதர மருந்துகள் கொடுத்து வியாதிக்குறிகளும் மருந்தின் வேகத்தால் உண்டான தோஷங்களும் சேர்ந்து நோயாளியைச் சிக்கலான நிலைமையில் கொண்டுவந்து விட்டபோது 'ஆலோஸ்' மேற்படி சிக்கலைத் தடுத்து அருமையாக வேலைசெய்து நோயாளியை காப்பாற்றியுள்ளது'' என்று அமெரிக்க டாக்டர் வில்லியம் போரிக் என்பவர் புகழ்ந்து எழுதியுள்ளார்.

கற்றுழை மடல்கள் பெருவாரியாக பக்குவப்படுத்தி நார்களாக்கி பல வண்ணக்கலர்களை சாயமேற்றி குமரிகளின் மனதைக் கவரும் பட்டுச்சேலைகளாக்கி ஜவுளிக் கடைகளுக்கு அனுப்பி வைக்கிறார்கள். இந்த குமரிகளை வாங்கி அந்த குமரிகளும் ஆடம்பரமாக அணிந்துகொண்டு ஆனந்தப்படுகிறார்களல்லவா?

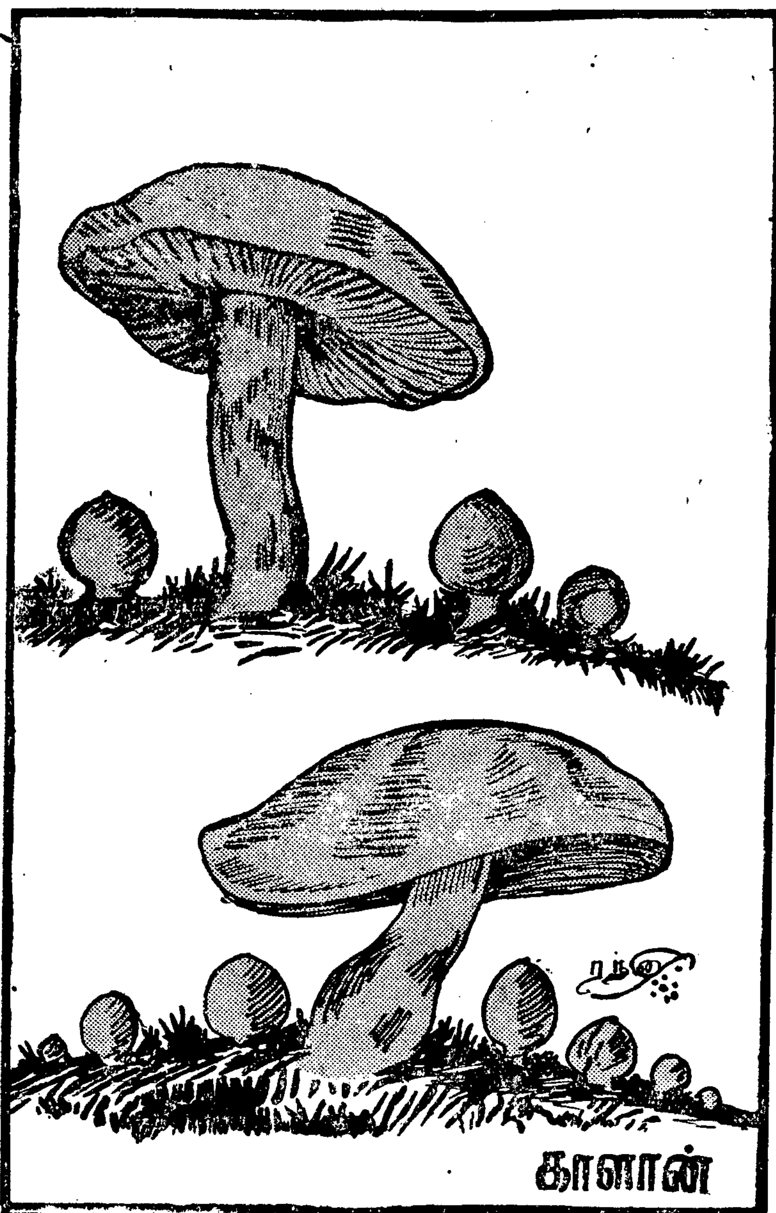
பாதாள மூலி!

விண்வெளி பயணம் செய்யும் விஞ்ஞான சகாப்தமாகிய இந்த காலத்தில் மூலிகைகளைத் தேடிக்கொண்டு இவர் பாதாள லோகம் போகிறாரே என்று நினைக்கிறீர்களா? ஆமாம். பூமியின் மேலாக வளரும் மூலிகைகள் பாதாளத்தை நோக்கித்தானே வேர் விடுகின்றன! உலக வாழ்க்கையில் நாடு நகரங்கள் பல்கி பெருக ஆரம்பித்ததும் காடு வனங்கள் அழிந்துக்கொண்டே போகிறது. இன்னும் சிறிது காலம் சென்ற பிறகு அற்புதமான தாவர வகைகளைக் காணமுடியுமா என்ற ஐயமும் நமக்கு ஏற்படுகிறதல்லவா "

சுமார் 30 வருடங்களுக்கு முன் ஏராளமாகவும், எங்குபார்த்தாலும் வானளாவ வளர்ந்து வந்த 'பாதாள மூலி' என்ற நாகதாளி முட்புதர் தற்சமயம் வைத்திய உபயோகத்துக்கும் கிடைப்பது அரிதாகி விட்டது. எனக்கு நல்ல ஞாபகமிருக்கிறது. சிறுவனாக இருந்த போது 20 முதல் 30 அடி உயரம் வரையில் வளர்ந்த நாகதாளி புதர்கள் எங்கள் கிராமத்தில், அதிலும் எங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்திருக்கிறது. 1930-க்குப்பின் இம்மூலிகைகளை ஒருவித வெள்ளைப் பூச்சிகள் பிடித்துப்போய் கொள்ளை நோயாக மாறி அதன் வேக வளர்ச்சி குன்றி இன்னும் தரை மட்டத்திலே காணலாம், நாகதாளி செழிப்பாக வளர்ந்த நாளில் நம் நாடும் செழிப்புடன் இருந்தது என்பது பலருடைய அபிப்பிராயம்.



சப்பாத்தி
[அல்லது]
பாதாள மூலி


காளான்

பெரும்பாலும் அழிந்து விட்டதைப்பற்றி எழுத இப்பொழுது என்ன அவசியம் என்றும் சில வாசகர் நினைக்கக்கூடும் முற்றும் இது அழியவில்லை. மேலும் இதன் பெருமைகளை தெரிந்த பிறகாவது வாசகர்களில் சிலர் இதனை வளர்க்கவும் கூடுமல்லவா? மேலும் பலவித நல்ல மூலிகைகளுக்கெல்லாம் நாயகமாக விளங்கிப் பாது காத்த மூலிகை 'பாதாள மூலி' யே என்பதை நினைவூட்டுகிறேன். கோழிக் குஞ்சுகளை பகைவர்களிடமிருந்து பெட்டைக் கோழி காப்பது போல நாகதாளி தன் கூரிய முட்களால் ஆடு மாடுகள் மேய வருவதைத் தடுத்து நின்றன. 'பாதாள மூலி படருமே ஆதி சேடன் குடிபுகுமே' என்றபடி நாகங்களும் நாகதாளி இடையே பிறர் தொல்லையின்றி குடியிருந்தது. முப்பது வருடங்களுக்கு முன்பிருந்த நாகதாளி புதரை வாசகர்கள் மனக்கண் முன்னே கொண்டு வந்து நிறுத்திப் பாருங்கள்! எத்தனை வித கொடிகள்! உத்தாமணி, காக்கணங் கொடி, சீந்தில் கொடி, கட்டுக்கொடி, நன்னாரி, ஆகாச கருடன், கோவைக்கொடி, குன்றிமணிக்கொடி, ஆடு தீண்டாப்பாளை, ஓஞ்ஞன் கொடி, கடற்பாலை இவ்வளவும் இன் னும் பலவும் இம்முட் புதரில் பின்னிக்கொண்டு சிகப்பு, பச்சை, நீலம், மஞ்சள், வெள்ளை போன்ற பல வண்ணக்காய், கனி புஷ்பங் களைக் காணக் கண் கொள்ளாக் காட்சி, இன்று செயற்கைப் பூங்கா விலும் காண்பதரிதல்லவா? முன்பு தேவைப்பட்ட மூலிகைகளை வீட்டுத் தோட்டத்திலேயே எடுத்துக் கொள்ளலாம். இப்பொழுது கிராமத்திலேயும் இரண்டு மைல் தூரம் சென்ருலும் கிடைப்பதரிது.

நாகதாளி கள்ளி இனத்தைச் சேர்ந்தது. அதனுல் இதற்கு சப்பாத்திக் கள்ளி என்றும் கூறுவோர் உண்டு. காலில் அணியும் பாதரக்ஷைப் போல நீள வட்டமும் ஊத்தப்பம் போன்று கனமாகவும் படை படையாக ஒன்றின்மேல் ஒன்ருக மடல்விட்டு படை பூராவும் அங்குல இடைவெளிக்கொரு கொத்து துணி தைக்கும் ஊசி அளவு கூரிய முட்கள் நான்கைந்து விரிந்து வளரும். படை பச்சை நிற மாகவும் ஓரங்களில் மஞ்சள் நிறமான பூக்கள் விடும். இதன் காய் கள் அடிமுனை குறுகி மேலே உருண்டையாக பருத்து சுமார் முந்திரி பழம் போன்று பழுத்தால் சிகப்புநிறமும் காணும். முள்ளைக்கொண்டு முள்ளை எடு என்ற பழமொழிக் கேற்றவாறு காலில் தைத்த முள்ளை கிராமவாசிகள் நாகதாளி முள்ளைக் கொண்டு எடுப்பது வழக்கம்.

பொதுக் குணம்: நாகதாளிப்படை விஷத்தன்மையுடைய மூலிகைகளின் கெடுதலை முறிக்கும் நீராக போகும் மலத்தைக்

கட்டும். பெருங்குடலுக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கும். உஷ்ணத்தைத் தணித்து குளிர்ச்சியுண்டாக்கும். நூரையீரலில் வேலை செய்யக் கூடியது. சிற்சில வண்டு, பூரான் கடி விஷங்களைப் போக்கும். இதன் பழம் ரத்த விருத்தியும் குளிர்ச்சியையும் தரும்.

முறை விபரம்: இளம் நாகதாளிப்படைகளை எடுத்து முள் நீக்கி மேல் தோல்யாவும் பக்குவமாக சீவி எடுத்து சாக்லெட் அளவு துண்டு செய்து வைத்துக் கொண்டு சிறிது மிளகுத் தூளை அதன் மேல் தூவி ஒவ்வொரு துண்டுகளாக வாயிலிட்டு மென்று சுமார் 5 முதல் 10 துண்டுகள் வரை தினம் இருவேளை நோய்தீரும் வரை சாப்பிடலாம். இதனுல் எட்டிக் கொட்டை, நேர்வாளம், நாபி என்ற கலப்பைக் கிழங்கு, அலரிவேர் விஷம், கள்ளிப்பால், சேராங் கொட்டை, ஊமத்தை விஷம் போன்ற தாவர மூலிகைகளின் கெடு தல்களைப்போக்குவதுடன் உஷ்ணவயிற்றுவலி அடிக்கடி வெளிக்குப் போதல், நாள்பட்ட கிராணி, சப்தத்துடன் போகும் உஷ்ணபேதி முதலியவைகளை நிறுத்தி மலம் கட்டும்.

நாகதாளி வேரை எடுத்து சுத்தம் செய்து உலர்த்தி இடித்து சூரணம் செய்து வேளை ஒன்றுக்கு 10 கிராம் அளவு கொடுக்க வண்டு கடிகள், பூரான் கடி விஷங்கள் முறியும். தேள் கடிக்கும் இப்படியே செய்து கடிவாயில் இதன் பச்சைக்காயை நெருப்பில் வாட்டி சூட்டுடன் வைக்க குடைச்சல் வலி இறங்கி சாந்தமாகும்.

நாகதாளிப்பழம் சிவந்ததை முட்களை நீக்கி தோல்களை பக்குவமாக உரித்தெடுத்து சாப்பிட நல்ல ருசியாக இருக்கும். சிறுவயதில் யான் நிறைய சாப்பிட்டு நண்பர்களுக்கும் வினியோகம் செய்த துண்டு. இதனுல் நல்ல ரத்தம் உற்பத்தியாவதுடன் சிறுநீரும் சிவந்து போகும். கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. பழத்தை சீதபேதி ரத்தம் பேதியுடையவர்களுக்குக் கொடுக்க அவை நிற்கும். பழங்களைச் சேகரித்து சாறுபிழிந்து அதனுடன் சர்க்கரைச் சேர்த்து சர்பத்போல காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு கோடை காலத்தில் சமபாகம் நீர் கலந்து சாப்பிட்டுவர சகல உஷ்ணங்களும் தணியும்.

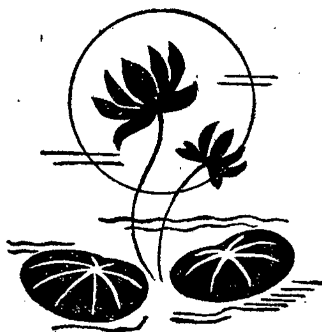
படைகளை முள் நீக்கி அம்மியில் வைத்து அரைத்து ரணங் களுக்கு வைத்துக் கட்டலாம். இதனுல் ரணம் ஆறும். படைகளை முழுசாக எடுத்து முள் நீக்கி தோசை சுடும் வாணலியில் சிறிது விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி அதை முடக்குவாத நோயாளி

களுக்கு வலியுள்ள இடங்களில் சூடு பொறுக்குமளவுக்கு மாற்றி மாற்றி ஒத்தடம் கொடுக்க வலிகள் யாவும் பறந்தோடும்.

நாகதாளியின் பழுக்காத காய்களை கொண்டுவந்து முட்களை மட்டும் நீக்கிச் சுத்தம் செய்து நெருப்பு அனலில் வாட்டி மெல்லிய துணியில் மூடி, கண்களில் வரும் வியாதிகள், சிவந்து வலி எடுப்பது நீர்வடிதல், அருகல் போன்றவைகளுக்குப் பொறுக்கும்சூட்டில் கண் இமையில் மேல் ஒத்தடம் செய்ய சாந்தமாகும்.

புராண வரலாறு: சனி பகவான் சிருஷ்டிகர்த்தாவாகிய பிரம்மாவையே பிடிக்கப் போவதாகச் சொல்ல அதை பிரம்மா கேட்டு பயந்து தன்னைச் சுற்றி பாதாள மூலியான நாகதாளியை போட்டுக் கொண்டு அக்கினி பகவானை துணைக்கு வைத்துக் கொண்டாராம். இம்மாதிரி குறிப்பிட்ட நேரம் வரையில் சிறை மாதிரி இருந்ததே நான் உம்மைப்பிடித்த மாதிரி என்று சனிபகவான் கூறியதாக புராண வரலாறு.

இப்படி சனி பகவானிடமிருந்து பிரம்மாவையே காப்பாற்றிய பாதாள மூலியை வாசகர்களும் வளர்த்து வைப்பதால் அதனுடன் பல மூலிகைகளும் வளர்ந்து மனித சமுதாயமாகிய நமக்கு பிணி ரூபத்தில் வரும் சில 'சனி' பகவான்களை கிட்டே நெருங்க வொட்டாமல் தடுக்கலாமல்லவா? பொழுது போக்குக்காக தபால் ஸ்டாம்பு சேகரிப்பது போல தோட்டமில்லாதவர்களும் மண் தொட்டியில் மூலிகைகளை வளர்ப்பதால் அதன் காற்றுப் பட்டாலும் நமக்கு நன்மை தானே!



காளான்!

நம் நாட்டுப் பற்றுடைய தமிழ் அன்பர்களே! நீங்கள் காளானைக் கண்டதுண்டா? விடா மழை பெய்து பூமி குளிர்ந்து போன காலத்திலும், பனி, குளிர் மிகுந்த காலத்திலும், சூரியனைக் கரு மேகங்கள் மறைத்து சீதோஷ்ணம் குறைந்து விட்டபோதும் ஈரத் தரைகளில் சாம்பல் நிறம் பூத்துவிட்டு இருக்கும். இந்த மாதிரி காலங்களில் தான் மேலே குறிப்பிட்ட காளான்கள் - மக்கிய மரக் கட்டைகள், அழுகிய குப்பைக் கூளங்கள், சேர்ந்த இடங்களில் ஜப்பானியர்களின் குடை போலவும், முட்டை வடிவிலும், மற்றும் பல மாதிரியாகவும் திடீரென்று முளைத்து நிற்கும். சிறு காளான்கள் 1 அங்குலம்முதல் 3 அங்குலம் உயரம் வரையிலும், பெருங்காளான் கள் 3 முதல் 4 அங்குலம் உயரம் வரையிலும், வளர்ந்து, அதன் தண்டுகள் விரல் கனம் பருத்து, வட்ட வடிவமான தலையை (குடை போல) உடையதாக விளங்கும். தாவரத்திலேயே இது ஓர் விசித் திரப் பிறவி. இதில் வெள்ளை, சாம்பல் சிகப்பு, மரக்கலர், பச்சை போன்ற நிறங்களில் பார்ப்பதற்கு மிக அழகாகத் தோன்றும். இவை சூரிய வெப்பம் அதிகரித்தவுடன் வாடிச் சுருக்கம் அடைந்து, அழி யும். பின்பு சூரிய உஷ்ணத்தால் காய்ந்து சிறு கனமில்லாத துகள் கள் (பூஞ்சணம்) ஆகப் பிரிந்து, காற்றிலே மிதந்து பல இடங்களுக் குச் சென்று தங்கும். மறுபடியும் பனி, மழை, குளிர் காலங்களில் வெப்பம் அதன் வளர்ச்சிக்கு ஏற்றபடி தணியும்போது, முளைத்துத் தன் இனத்தை இயற்கையாகப் பெருக்கிக் கொள்ளும்.

காளானின் வாழ்வெல்லாம் 'ஏக்-தின்-கா-சுல்தான்' என்று சொன்னால் யாரும் மறுக்க முடியாது. இது ஒரு நாள் மட்டும்தான் உஷ்ண மண்டல பூமியில் அரசு புரிகிறது! அதிகம் போனால் இன்னும் ஒரு நாள் இது உயிர் வாழும். அவ்வளவு அற்பாயுசு மூலிகை காளான்.

இதில் பச்சை நிறமுள்ள காளானும் உண்டாம்! முன்பு ஒரு சமயம் தென்னை மரம் ஏறிய ஒருவனுடைய பாளை சீவும் கத்தி எதிர் பாராத விதமாக மரத்தின் மேலிருக்கும் போது தரையில் விழுந்து, அங்கு படர்ந்திருந்த பச்சைக் காளானின்மேல் பட்டுவிட்டது கத்தி காளான்மேல் பட்டதும், இரும்பு தங்கமாக மாறிவிட்டது! இதைக் கண்ட அந்த ஆசாமி பச்சைக் காளானையெல்லாம் சேகரித்துக் கொண்டு, கண்ட கண்ட இரும்பின் மேலெல்லாம் தேய்த்தான். எல்லாம் தங்கமாகி விட்டன. இந்த விஷயம் அரசனுக்குத் தெரிந்து விடவே அனைத்தையும் பறிமுதல் செய்து, தென்னை மரச்சின்னம் போட்ட தங்க நாணயம் வெளியிட்டதாக கர்ண பரம்பரை வரலாறு தென்னை மரக்காசு அதிலிருந்து தான் பரவலாயிற்றோ என்னவோ தெரியவில்லை. இதைக்கண்ட வாசகர்கள் பச்சைக் காளானை ரசவாதம் செய்யத்தேடி ஓட வேண்டாம். கிடைத்தால் சோதனை செய்து ஷெ தங்கத்தைக் கோவில் குளங்களின் திருப்பணிக்குக் காணிக்கையாகக் கொடுப்பதில் ஆட்சேபமில்லை. இந்த அதி அற்புதமான பச்சைக் காளானுக்கு நமது பண்டைத் தமிழ் நூல் களில் 'பரிச வேதி' என்று பெயர்.

எத்தனையோ கோடி இன்பம் தந்து நம்மை ரக்ஷிக்கும் இறை வனின் திருவிளையாடல்களில் காளானும் ஒன்று. இலை பூ, காய் இவை எதுவுமின்றி முளைக்கும் இந்த அபூர்வ சிருஷ்டியைப் பற்றித் தெரிந்துக் கொள்வது அவசியமாகும். காளானில் அயத்தங்கம் (இரும்பு தங்கம்) சத்து நிறைய உண்டு. இதில் உள்ள மருத்துவ உபயோகத்தை வெளிப்படுத்தாமலே நாட்டு வைத்தியர்கள் ரகசிய மாக உள்ளடக்கி உபயோகம் செய்து வந்திருக்கின்றனர். இறைவன் எத்தனை நாளைக்கு இந்த ரகசியத்தைப் பார்த்துக் கொண்டு சும்மா இருப்பார்? நாட்டு வைத்தியர்களுக்கு உணர்ச்சி உண்டாக்கவும், அதே சமயத்தில் காளானால் உலகமக்களுக்கு நன்மை ஏற்படுத்தவும் எண்ணினார் போலும்! அலெக்ஸாண்டர் பிளெம்மிங் என்ற மேல் நாட்டு விஞ்ஞான மருத்துவருக்கு அந்த பாக்கியத்தை அவர் சிந் தையில் தோன்றும்படி செய்தருளினார். அதன் பயனாகத், தென்னை மரம் ஏறியவனின் கத்தி எதிர்பாராத விதமாகப் பச்சைக்காளானில் பட்டது போல அலெக்ஸாண்டர் பிளெம்மிங் ரண சிகிச்சைக்கான ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டிருந்தசமயம், காளானின் பூஞ்சணம் (துகள்) காற்றில் பறந்துவந்து ரண சிகிச்சையில் வந்து விழுந்து பட்ட இட மெல்லாம் ரணம் ஆறியிருப்பதைக் கண்டார். இந்த நிகழ்ச்சிக்குப்

பின் காளானுக்கு 'பெனிசிலின்' என்ற பெயர் வைத்துக் 'கண்டேன் கண்டேன்' என்று உலகத்தாருக்கும் அறிவிக்கத் தொடங்கினர். ரகசியம் என்று மறைத்த காளானின் சக்தி வெளியாகி விட்டது பார்த்தீர்களா!

பெனிசிலின் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட புதிதில் சர்வரோக சஞ்சீவியாக அது பயன் படுத்தப்பட்டது, ஆரம்பத்தில் மேனுட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட பெனிசிலின் நம் நாட்டுக்கு ஏற்றுமதியாகி ஒரு ஊசி மருந்து விலை எழுபது ரூபாயுக்கு மேலும் விற்பனையாகி வந்தது அவ்வளவு மோகம், மேல் நாட்டு மருந்துகளில், வடவேங்கடப் பெருமானை, அல்லது அவருடைய மருமகனை ஸ்ரீ முருகப்பெருமானை மனதார நினைத்து வணங்காதவர்கள் கூட, வந்த புதிதில் இந்த பெனிசிலினை வணங்கத் தலைப்பட வில்லையோ ?

நம் தெய்வங்கள் மலைமீது வீற்றிருக்கும் காரணம் யாதோ என ஆராயுமிடத்து, பல அற்புத சக்திகளும், பிணி நீக்கும் மூலிகைகளும் தெய்வ சக்தியுள்ள ஸ்தலங்களில் தான் வளரும் என்பது பல பெரியோர்களின் கருத்து. அதற்கேற்றபடி மக்கள் திரண்டெழுந்து தெய்வப் பிரார்த்தனை என்ற சபதம் செய்து, மலைகளுக்குச் சென்று அங்கு தங்கி, மூலிகைகளின் மேல் பட்டுவரும் காற்றைச் சுவாசித்து மனம் ஆறுதலடைந்து திரும்புகின்றனர். எனவே, பெனிசிலின் உபயோகம் பற்றி நமக்குக் கவலை எதற்கு ? காளானின் உபயோகம் எப்படி என்று கவனிப்போம். கிராம மக்கள் காளான் முளைக்கும் காலத்திலே நல்ல தடிப்பான, கசப்பு இல்லாத வெள்ளைக் காளான் களை எடுத்துச் சமையலில் சேர்த்துப் பிரியமுடன் உண்பார்கள். இதை மாமியார் வீட்டுக்கு வரும் புது மாப்பிள்ளைகளுக்கு சமைத்துப் போட்டும் 'கோழிக் கறி விருந்து' என்று சொல்லி ஏமாற்றுவார்கள். சமைத்த பின் காளானுக்கும் கோழி இறைச்சிக்கும் வித்தியாசமே தெரியாது. மணம், ருசி யாவும் ஒருங்கே ஒன்றுபோல் அமையும் காரணத்தால், மாமியார்கள் ஏமாற்றுவார்களாம் விருந்து என்று கூறி.

பொதுக் குணம்: காளான் உடலுக்கு பலத்தையும் சக்தியையும் அளிக்கும். தளர்ந்த நரம்புகளுக்கும் தசைகளுக்கும் மறுபடி புத்துணர்வு உண்டாக்கும் இதைக் குழந்தையுடைய தாய்மார்களுக்குச் சமைத்துக் கொடுக்க பால் சுரப்பைத் தடுத்து நிறுத்தி விடும் என்பார்கள். ஆகவே, எச்சரிக்கை.

கைப்பு ருசி இல்லாத காளான்களை எடுத்துச் சுத்தம் செய்து நீரில் கழுவித்தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, பல மருந்துகளுடன் இதையும் கலந்து கொடுப்பது நம் நாட்டு வைத்தியர்களின் வழக்கமாகும். காளானில் 'மூப்பு' என்ற சக்தி இயற்கையாக இருப்பதால் திடத்தைக் குறைத்த வியாதிகளில் மற்ற மருந்துகளுடன் (அயம், காந்தம், மண்டூரம், தங்கம் போன்ற உலோக செந்தூரங்களுடன்) கலந்து கொடுக்க துரிதமான குணம் காணுவதுடன் சோகை, ரத்தமில்லாத வெளுத்துப் போன தேகம், பாண்டு ரோகம், காமாலை முதலான வியாதிகளுக்கு கொடுத்து வெற்றிக்கண்டும் இருக்கின்றனர். ஊரில் விஷ ஜுரம் அம்மை, காலரா, முதலிய தொத்து வியாதிகள் பரவியுள்ள போது அடிக்கடி காளானைக் கஷாயமிட்டுக் குடிக்கச் செய்தால் அந்நோய்களுக்கு ஒரு தடுப்பாக இருக்கும். இப்படி எங்கள் குடும்பத்திலேயே பெரியவர்கள் அந்த நாட்களில் செய்து வந்திருக்கிறார்கள். இன்றும் கூடத்தான்,

அடிப்பட்ட ரணம், காயம், புண் இவைகளுக்கு இதை (காளான்) உலர்த்தித் தூள் செய்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து மேலே தடவி வர ரணம் துரிதமாக ஆறிவிடும். ரத்த ஓட்ட நரம்புகள் வெட்டுண்டுபோய் ரத்தம் பீறிட்டு நிற்காமல் வரும் சமயம், காளான் தூளை வைத்தால் உடனே நின்றுவிடும்.

ஹோமியோபதி முறையிலும் காளானுக்கு 'அகேரிகஸ்' என்று பெயர் தந்துள்ளார்கள். அகேரிகஸ் குறிப்பாகக் கண் இமைகள் தன் இச்சையாகப் பட படத்துத் துடிப்பதற்குப் பிரயோகம் செய்வது வழக்கம். மேலும், முதுகுத் தண்டு வலியுடையவர்களுக்கும், டீ, காபி, சிகரேட் முதலான கெடுதல் பழக்கம் அதிகமாகி, அதனால் ஏற்படும் இருதயக் கோளாறுகளுக்கும் மேற்படி அகேரிகஸ் 200, வீர்யத்தில் கொடுத்து நல்ல பலன் கண்டு வருகிறார்கள். டாக்டர் ஈ. பிநேஷ் என்ற ஆங்கில ஹோமியோபதி மருத்துவர் தீராத பேதிகளுக்கும் இதைக் கொடுத்து குணப்படுத்தியதாகக் கூறுகிறார். எனவே, நம் நாட்டு மூலிகைகளில் காளானுக்கு உரியஇடம் உண்டு என்பதை தயவு செய்து மறந்துவிட வேண்டாம்.



மருதோன்றி!

நாகரீக வளர்ச்சியடைந்து வரும் இக்காலத்தில் மக்களின் மனம் மூலிகைகளின் மேல் திரும்பியது கண்டு ஸ்ரீ முருகப்பெருமான் பரவசமடைவார் என்பதில் சந்தேகமேயில்லை. ஏனெனில் தமிழ் நாட்டில் வளரும் மூலிகைகள் எல்லாம் முருகனுடைய திரு அவதாரங்களேயாகுமல்லவா ? "வள்ளியம்மையை மணக்க வேங்கை மரமாகி நின்று காட்சியளித்தவர் ஆயிற்றே! எனவே வாசகர்களே மூலிகைகளும் ஸ்ரீ முருகக் கடவுளும் ஒன்றே என மதித்து பூஜித்து மூலிகைகளை பய பக்தியுடன் விசுவாசித்து எடுத்துப் பயன்படுத்தும் அன்பர்களுக்கு வல்வினையால் வந்த வியாதிகள் தீராததாயினும் தீர்ந்துவிடுமே !

மருதோன்றியும் தெய்வ சக்தி மிகுந்த மூலிகைகளில் ஒன்று. இம்மாதிரி தெய்வ சக்தி படைத்த மூலிகைகளைப் பாமர மக்களுக்கும் அறிமுகம் செய்து வைக்க வேண்டுமானால், தெய்வ அருள் பெற்ற பெரியோர்கள், மகான்களின் நல்லாசி இன்றி நடவாது. இது எனது நெடு நாளைய ஆவல். ஒவ்வொரு தடவையும் கட்டுரை எழுத ஆரம்பிக்கும் முன், பிள்ளையார் சுழிப் போட்டு எனது பிரிய தெய்வமான முருகனது பாதார கமலங்களை நினைத்தவாறே எழுதுவது வழக்கம். தெய்வ சக்தி மிகுந்த மூலிகைகளை எழுத மனித ரூபத்தில் ஒரு பெரியாரின் அருள் சக்தியும் ஆசீர்வாதமும் கிடைக்காதா ! என்று ஏங்கிய என் எண்ணத்தைப் பூர்த்தி செய்ய ஸ்ரீ முருகன் நினைத்தாரோ என்னவோ! அடியேனுக்கும் இளையாத்தங்குடியிலிருந்து திக்விஜயம் செய்துவரும் நடமாடும் பிரத்யட்ச தெய்வமாம், காஞ்சி காமகோடி மகா சந்நிதானத்தின் கருணை பெருக்கெடுத்தோடும் அருள்வாக்கு கிடைத்து விட்டது.

"மக்களுக்கு உபகாரமாக 'தினமணி சுடரில்' நீங்கள் நம் நாட்டு மூலிகை என்னும் வியாசம் எழுதி வருவது குறித்து ஸ்ரீ மகா

சந்நிதானத்தில் மிகவும் சந்தோஷிக்கிருர்கள். இந்த கைங்கர்யத்தில் மேன்மேலும் ஈடுபட்டு ஸ்ரீ சந்திரமௌளீஸ்வரர் கிருபையால் எல்லா க்ஷேமங்களையும் அடைய வேண்டுமாய் ஸ்ரீமஹா சந்நிதானத்தில் ஆக்ஞையாயிருக்கிறது' இப்படி ஒரு ஆசியும், அருளும் கிடைக்குமென்று யான் எதிர்பார்க்கவில்லை.''

இந்த ஆசி தனி ஒருவருக்கு மட்டுமல்லாமல், ''மக்களுக்கு உபகாரமாக'' என்றும் சுவாமிகள் திருவாய் மலர்ந்தருளியதை வாசக அன்பர்கள் கவனிக்கவும்.

எனவே, மருதோன்றியை எழுத ஆரம்பிக்குமுன் நாம் அனை வரும் அன்னிய (அ) நாகரீக மோகத்தால் நம் நாட்டு மூலிகைகளை மறவாமல் இருக்க வேண்டுமென ஜெகத்குருவாக விளங்கும் நம் சுவாமிகளை பிரார்த்தனை செய்துக் கொள்வோமாக.

மருதோன்றி மூலிகை சிறு மர இனத்தைச் சார்ந்தது. பெரிய மரமாகவும் காண முடியாது. சிறு செடியாகவும் இருக்காது. அப்படி என்றால் என்ன, என்று வாசகர்கள் கேட்கலாம். மாதுளைச் செடியைப் பார்த்திருப்பீர்கள் அல்லவா? அதே உயரமும் வளர்ச்சியும் உடையதுதான் மருதோன்றியும், இலை கிளிப்பச்சை நிறமாகவும் மெல்லியவையாகவும், வெளிப்புறம் சற்று மேடாகவும் உள் பக்கம் குழி விழுந்த நிலையிலும் விளா மரத்தின் இலை அளவு இருக்கும். இதன் பூ வெண்ணிறமானது. புஷ்பக் கடைகளில் இதன் பூவைக் க்தம்பத்துடன் சேர்த்து மாலை கட்டி விற்பதை வாசகர்கள் கண்டிருக்கலாம் பூக்கும் காலங்களில் இம்மரத்தின் அருகே நல்ல வாசனை வீசும். இதன் காய் பசுமையாக இரண்டு அல்லது மூன்று மிளகு சேர்ந்த அளவுடையது. காய்ந்ததும் கருமையாகி மரத்திலேயே தொங்கும். இதைக் காணும்போது சிலருக்கு ஆங்காங்கு மருதோன்றி இருப்பது போல, மரத்தைக் காணும் போதெல்லாம் நினைவு வரும். மருதோன்றிச் செடிக்கு ''சரணம்,'' 'ஐவணம்' என்ற அகராதி பெயர்களும் 'அழவணம்' மருதாணி, என்ற வழக்குச் சொற்களும் நம் நாட்டில் உண்டு

மருதோன்றியின் உபயோகம்: ஆவாரையைப் போலவே, இதன் வேர் முதல் சமூலங்கள் யாவும் பயனுடையதே. இலை, காய், இவை மட்டும் பொதுவாகத் தொடர்ந்து பழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது. இதன் இலையை நகரங்களில் வசிக்கும் நாகரீகமும் கல்விக்

கற்ற சகோதரிகள் அநேகம் பேர் மறந்துப் போய் இருக்கலாம். காரணம் என்னவென்றால், உடம்புக்கு அலுப்பே இல்லாமலும், இந்தச் செடி எங்கே என்று தேடியலையாமலும் வெகு சுலபமாக உதட்டுக்குச் சாயம், கன்னங்களுக்கு மெருகு இப்படியாக கிடைக்கத் தலைப்பட்டிருக்கிறதல்லவா? பாவம் கிராம மக்களுக்கு இந்தச் செயற்கை அழகின் மகிமை எப்படித் தெரியும்? ஆகையினால் இயற்கையிலேயே அழகு செய்து கொள்ள வேண்டி அழவணச் செடியை நாடுவார்கள். மாலையில் செடிக்கு அன்போடு வணக்கம் செலுத்திப் பிறகு இலைகளைப் பறித்துக்கொண்டு வந்து, சந்தனம்போல் அரைத்து வைத்துக் கொள்வார்கள். இரவு சாப்பாட்டை முடித்துக்கொண்டதும் படுக்குமுன் சகோதர சகோதரிகளுடன் ஒன்று சேர்ந்து ஒருவருக்கொருவர் கை கால்களில் உள்ள விரல் நுனிகள், நகங்கள், உள்ளங்கை, கால் இவைகளில் எல்லாம் ஒழுங்காக வைத்துக் கொண்டு படுத்துக் கொள்வார்கள். அதோடு 'தூக்கத்தில் புரளாதேடீ! எருமைத் தூக்கம் போட்டே, தழை கீழே விழுந்து விடும், கை சிவக்காது, அப்புறம் உன்னைக் கல்யாணம் செய்து கொள்ள எவனும் வரமாட்டான் தெரிஞ்சுக்கோ' என்று பெரியக்கா தங்கைமார்களுக்கு ஏச்சுடன் உபதேசிப்பாள்!

மருதோன்றி இலை கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகளையும், நுண் கிருமி இனங்களையும் போக்கும் சக்தியுடையது. முக்கியமாக, நமது உடலில் வேலை செய்யும்போது கால், நகம், கை நக இடுக்குகளில் அழுக்கு சேர்ந்து, அதனால் சில சமயம் விரல் நுனிகள் வீங்கிப் புடைத்து எழும்பும். இதை ஊர்ச்சுற்றி, நகச்சுற்று (தந்தவிப்புருதி) என்று வழக்கமாகச் சொல்வது உண்டு. இவை வந்தபின் எலுமிச்சம் பழம் செருகி வேதனைப்பட்டுப் பின்னும் தீராமல் விரலை அறுத்துப் பல நாள் கட்டுப்போட்டு ஆற்றுவார்கள். இவைகள் வராமலே தடுக்க வேண்டுமென நினைப்பவர்கள் அனைவரும் 2 அல்லது 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை அழவண இலையை விரல்களுக்கு தீட்டி வரலாம். விரலில் வரும் கட்டிகளால் அழவேண்டும் என்பதை அழவணம் தடுப்பதோடு அழகு வண்ணமாகவே ஆக்கிவைக்குமே!

மேக நோயால் உடம்பு முழுதும் நமைச்சல், தினவு, அரிப்பு ஏற்பட்ட வியாதியை கிரந்தி என்றும் சொல்வதுண்டு. இவைகள் தீர வேண்டுமானால் அழவண இலை மட்டும் 10 கிராம், ஆறு மிளகு, ஒரு திரி வெள்ளைப்பூண்டு, மஞ்சள் 5 கிராம், இவைகளைச் சேர்த்து அம்மியில் வைத்துச் சந்தனம் போல் அரைத்து தினமும் ஒரு வேளை

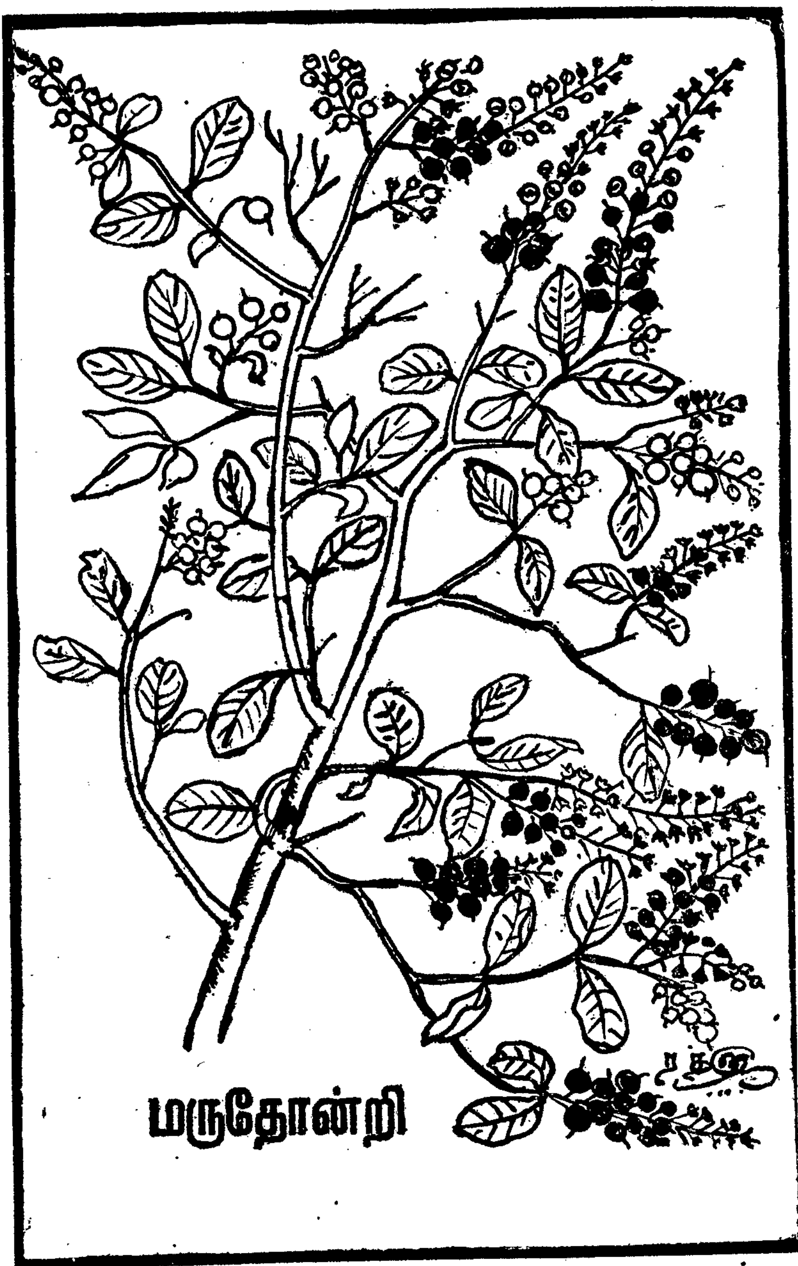
காலையில்மட்டும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டதும் பசும்பால் சாப்பிட வேண்டும். 1 வாரம் இப்படிச் செய்து வந்ததில் கடினமான கிரந்தி போய் விட்டிருக்கிறது. பத்தியம்: புகை, புளி, காரம் நீக்கிவிட வேண்டும். அல்லது இலையை மட்டும் இரவு (சாப்பாட்டில் மீதி யாகும்) அரிசி சாதத்துடன் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டு ஊறவைத்து காலையில் 1 டம்ளர் (இலையை எடுத்து விட்டு) நீராகாரத்தை உப்புப் போடாமல் (20 நாள்) பருகி வர மேக வியாதியால் வந்த சர்ம ரோகங்கள் யாவும் நீங்கிவிடும். சிறு காயம், அடி படுதல் வாய்ப்புண் ரணங்களுக்குத் தண்ணீருடன் சிறிது இலையை அரைத்துப்போட்டுக் கலக்கி வைத்துக்கொண்டு கொப்பளித்ததும், புண்களைக் கழுவிச் சுத்தமும் செய்தால் ரணங்கள் ஆறிவரும். கீழே விழுந்ததால் உண்டாகும் சுளுக்கு, கை, கால் அறைகளில் ஏற்படும் நெரி கட்டிகளுக்கும் இதை அரைத்துக் கட்டலாம். நிறைபாரமாக அம்மை வார்த்த நோயாளிகளுக்கு கண் விழிகளிலும் அம்மைக் கொப்புள்ங்கள் தோன்றும். இப்படி உண்டாகிக் கரு விழியிலுள்ள கிருஷ்ணமண்டலம் கெடாதிருக்க இதன் இலையை அரைத்து இரு உள்ளங்கால்களிலும் வைத்துக் கட்டுவது நம் நாட்டுப் பழைய வழக்கமாகும்.

தாய்மார்களுக்கும், சகோதரிகளுக்கும் தலைமயிர் உதிராமல் இருக்க வேண்டுமானாலும், அல்லது பலப்பல பெயர் கொண்ட ஜுரங்கள் அடித்து தலைமயிர் உதிர்ந்து போனவர்களும் தலையில் ரோமம் அடர்த்தியாக வளர வேண்டும் என்ற கொள்ளை ஆசை நிறைவேற வேண்டுமானால், எதை எதையோ பல "கர்ம காண்டம்" ஹேர் ஆயில்களை வாங்கி தலையில் தடவி, உள்ள முடியையும் போக்கி "வழுக்கையாகி விட்டதே?" என்று கவலைப்பட வேண்டாம். அழவண இலையைப் பறித்துச் சுத்தம் செய்து கால்படி அளந்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு இரும்பு வாணலியில் சுத்தமான (தெங்கின் நெய்) தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு, எண்ணெய் நன்றாகக் காய்ந்த பிறகு, அதன்மேல் இலையை அப்பளம் பொரிப்பது போலக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டு போட்டு இலைகருகி வந்ததும் ஜல்லிக் கரண்டியில் எடுத்து, அவைகளை வீசி விடாமல் பத்திரப் படுத்தி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயை வெகு நேரம் அடுப்பில் வைக்காமல் வெகு துரிதமாக இந்த வேலைகளை முடித்து வாணலியை இறக்கி ஆற வைத்துக் கொண்டு, புட்டியில் பத்திரப் படுத்தவும். எண்ணெயின் நிறம் இலைப்போலப் பசுமை நிறமாக இருந்தால் முதல் தரமான "மருதோன்றித் தைலமாகும்." சிறிதே பசுமையாகி இருந்தாலும் இரண்டாந் தரம், முழுவதுமே சிகப்பு

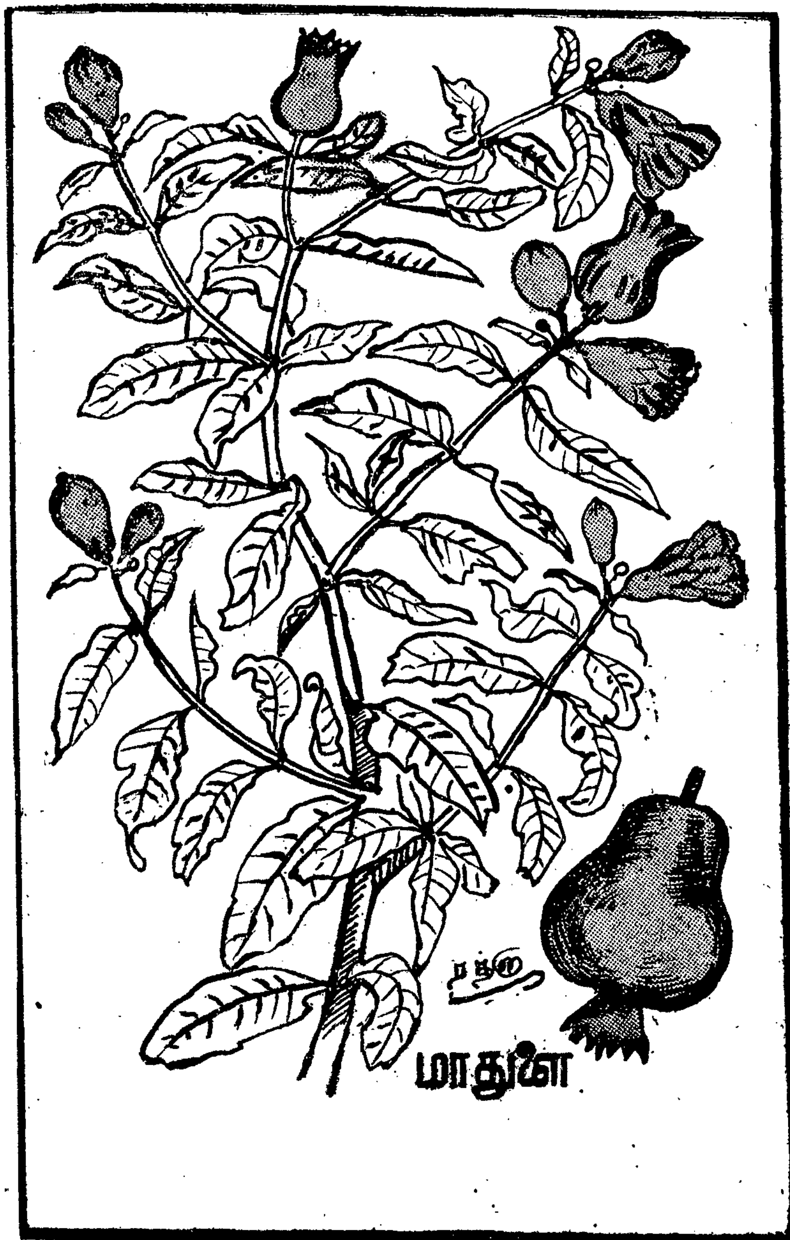
நிறமாக மாறிவிட்டால் எண்ணெய் முறிந்துவிட்டது என நினைக்கலாம். அதை எண்ணெய் ஸ்நானத்துக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதனால், சிகப்பான எண்ணெயைக் கொட்டிவிட வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. பசுமையான எண்ணெயை வைத்துக் கொண்டு தலைக்கும் தடவி வர, உதிர்ந்த ரோமங்கள் புனர் ஜென்மம் எடுத்துக் குபு குபு வென வளர ஆரம்பிக்கும். ஆகவே தான் மருதோன்றி என்ற காரணப் பெயரும் வந்திருக்கலாம். தலையில் பூச்சி வெட்டால் திட்டுத் திட்டாக வழுக்கையாகி விட்டவர்களுக்கும் தொடர்ந்து ஷ தைலத்தைத் தடவிவர ரோமம் முளைத்துள்ளது குறிப்பிடத் தக்கதாகும். அந்தக் கருகிய இலையை விடாதீர். எடுத்து உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, புண், ரணம், இவைகளுக்கு மேற்படி எண்ணெயில் குழைத்துத் தடவி வரலாம்.

நாட்டு வைத்தியர்கள் பாஷாணங்களையும், உலோகங்களையும், செந்தூரங்களையும் செய்யும்போது, அழவணை இலை எங்கு இருந்தாலும் அலைந்து தேடி எடுத்து மருந்துகளை முடிப்பார்கள்.

பூவின் உபயோகம்: அழவணப் புஷ்பம் மணம் வீசக் கூடிய தாகையால் புஷ்பக் கடையில் விற்கப்படும் கதம்பங்களில் இப்பூவையும் சேர்க்கிறார்கள். இதன் பூவைப் பெண்டிர் தலையில் வைக்கக் கூடாது என்று பெரியோர்கள் சொல்வது வழக்கம். நித்திரை பங்கம், தூக்கம் வராதவர்கள் பூவைத் தலையணைக்குப் பக்கத்தில் வாசனை வீசும்படி வைத்துப் படுத்தால் நித்திராதேவி உடனே ஆட்கொண்டு விடுவாள். பூவிற்கு உறக்கம் உண்டாக்கும் சக்தி உள்ளது. ஆனந்தமாகத் தூங்க வேண்டும் என்பவர்கள் எல்லாம், நவீன காலத்தில் (நார் கோடிக்டிரக்) என்று சொல்லப்படும் பலரக நவீன தூக்க மாத்திரைகளை விழுங்கி இருதய கோளாறு உடல் வலிகளை சம்பாதித்துக் கொண்டு வேதனை அடைவதைக் கைவிட்டு, அழவணப் பூவை நாடித் தூக்கம் போடலாம். சில தூக்க மாத்திரைகளை அதிகமாகச் சாப்பிட்டு ஒரேயடியாகத் தூங்கிப் போகிறார்களே (மரணம்) அது மாதிரி இந்தப் பூ செய்யாது! பயப்படாதீர்கள். அழவணப் பூவில் நித்திரா தேவி வாசஞ் செய்வதாக நமது தமிழ் நாட்டு மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டு உள்ளன. இந்த தேவியின் கிருபையும் பலப்பல காரணங்களுக்காக வேண்டித்தான் இருக்கிறது. ஆபீஸ் வேலை பார்க்கும் போது மட்டும் பக்கத்தில் வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். ஆபீஸில் நித்ரா தேவி வந்தால், வேறு வினையே வேண்டாமன்றோ!



மருதோன்றி



மாதுளை

காய்: இதன் உலர்ந்த காயில் நிறைய விசேஷம் உண்டு தாய்மார்கள் இந்தக் காய்களை ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் எடுத்துக் குழந்தைகளுக்கு திருஷ்டி கழிப்பது நம் நாட்டில் வழக்கமாகும். அது மட்டுமல்ல காய்களில் ஸ்ரீ தேவி (லட்சுமி) வசிப்பதாகவும் தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. கொத்துடன் காய்ந்த காய் களைப் பறித்துப் பலர் வீடுகளில் உயரமாகத் தலைக்குமேல் கட்டி வைப்பார்கள். இதனால் லட்சுமி கடாட்சமும் பெருகும் என்பது அவர்களின் கருத்து. மருதோன்றியில் மருத்துவப் பயன் மட்டுமல்ல, மாந்திரீக சேஷ்டையால் உண்டாகும் கெடுதல், அதாவது பில்லி, சூனியம், ஏவல், பேய், பிசாசு முதலிய பூதங்களின் கெடுதல்-செய் கைகளை மரிக்கச் செய்யும் சக்தியும் இருக்கிறது. 'மருதோன்றி கிராணந்தன்னில் மகிழ்ச்சியாய் கொண்டு வந்து தீதரத் தைலம் வாங்கித் தீட்டவே ஓடும் பேயே'' இது ஒரு சித்தரின் பாடல். விஞ்ஞான காலத்தில் சிலர் இதை நையாண்டி செய்தாலும் ஆச்சர் யப்படுவதற்கு இல்லை. பாட்டில் கூறினபடி செய்ய முடியாவிட்டா லும், மருத்தோன்றிக்காய் வைத்திருக்கும் இடத்தில் பில்லி, சூன்யம், பேய், பூதம் என்றவைகளின் சேஷ்டைகள் பலிக்காது என்பதைத் திடமாக நம்பலாம். ''மருத்தோன்றியின் விதைக்கு ''மாபில்லி, சூனியம், விருதாண்ட பேய் பூதம் மேவும்'' என்பதாக அகஸ்தியரே பாடியிருக்கிறரே. முருகனின் அருள்பெற்ற சீடனல்லவா அவர், மருத்தோன்றிக் காயை தூள்செய்து 1 பங்கு சாம்பிராணி நாலு பங்கு கலந்து வீடுகளில் வெள்ளிக்கிழமை தோறும் புகைபோடுவதும் நல்ல வழக்கமாகும். சகல துஷ்ட தேவதைகளும் நடு நடுங்கிப் பதுங்கி விடும் என்பது நம் முன்னோர்கள் கண்ட உண்மை.

மருதோன்றி அஷ்டகர்ம மூலிகைகளில் ஒன்று என்று அதர்வண சாஸ்திரத்தில் கூறியிருப்பது இங்கு (பூதம்மாரண மூலிகையாக) குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

புராண வரலாறு: நவக்கிரஹங்களில் சனி பகவானுடைய சக்தி மிகப்பெருமை வாயந்ததாகும். சனி பகவானுடைய பிரிய மூலிகைகளில் அழவண மரமும் ஒன்று. தசா புக்திகளில் சனி பகவானின் கெடுதல் பலன்தரும் சமயம் அழவண மரத்தைச் சுற்றி (சனிக்கிழமைகளில்) வணங்கி வருவதால் தலைக்கு வந்த ஆபத்து தலைப்பாகையோடு போகும் என்று பெரியோர் சொல்வதுண்டு. வன்னி மரத்துக்கு அடுத்தபடியாக அழவண மரம்.

வேர் பட்டை : கால் ஆணிக்கு, அழுவ ணஇலை பலன் தராத போது, இதன் வேரையும் வேர் பட்டையும் அரைத்துக் கட்டிவர குணமுண்டு. இதுபோல் வேர் பட்டையை பால் விட்டு அரைத்து, வெண்குஷ்ட ரோகங்களிலும் ரணம் தோன்றிய காலத்திலும் அவைகளுக்குத் தொடர்ந்து போட்டு வரலாம். சாமம் வெளுத்த இடம் நிறம் மாறிவிடும். காலில் காணும் கரப்பான் அடை அண்டயாக அழுக்குப் பிடித்தபுண்கள் இவைகளுக்கு வேர்ப்பட்டை 2 பலம் தூள் செய்து 5 பலம் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து வைக்கவும். கால் பலம் மிருதார்சிங்கு (இது கடைச்சரக்கு) தூள் செய்து 1 பலம் விளக்கெண்ணெயுடன் கலந்து 1 மணி நேரம் சென்றபிறகு யாவையும் ஒன்ருகக்கலந்து வைத்துக்கொண்டு கோழி இறகினுல் தடவிவர 'விப்பிங் எக்ஸிமா' என்று சொல்லக்கூடிய நீரொழுகும் கரப்பான் குணமாகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

வாசகர்களே ! ஒரே மரத்தில் ஸ்ரீ தேவியும், மூதேவியும் வசிக்கும் தெய்வ மூலிகையைப் பற்றித் தெரிந்துக் கொண்டீர்கள். மேல் நாட்டுப் பழக்க வழக்கங்களில் பற்றுடைய நம் நாட்டுச் சகோதர சகோதரிகளுக்கும் மனம் மாற வேண்டுமானுல் மருதாணி மூலிகைதான் சரியான மந்திரம். தெய்வ சக்தி மூலிகையை நம்புவார்களா ?



மாதுளுங்கம்!

(மாதளை)

மாதுளம் பழம் தெரியாத மாந்தர்கள் இல்லை என்றே துணிந்து கூறலாம். மா என்ற எழுத்துக்கு அகராதியைப் புரட்டினல் பல விசேஷங்களை காணலாம். அதுபோல மாதுளம் செடிக்கும் மகிமை மிக உண்டு. மருதோன்றியை அறிமுகப்படுத்த மாதுளம் செடியைத்தானே உதாரணம் காட்டினேன்? மாதுளம் பழமென்றலே சிறுவர்களுக்கு கொண்டாட்டம். கிராமங்களில் சுவரேறி குதித்தும் செடியிலுள்ள காய்களையும் விடாமல் பறித்துக்கொண்டு ஒடுவார்கள் பிடித்து அடி கொடுத்தாலும் சந்தோஷமாக வாங்கிக் கொள்ளுவார்கள். "மாதுளம் பழம் இல்லை என்றால் பார்வையே இல்லை" என்று குறைபட்டுக் கொள்ளும் பிரபல பழ வியாபாரிகளும் உண்டு அல்லவா? பழம் வெடித்து அதனுள் இருக்கும் சிவந்த மணிகள் அடுக்கடுக்காக இருக்கும்போது, "மாணிக்கம் போன்று நெருப்பு கணல் வீசும் அழகைக் கண்டு யார் தான் மயங்க மாட்டார்கள்?" கடு கடுத்து வெடிக்கும் முகங்களெல்லாம் மாதுளம் பழத்தைக் கண்டால் புன்னகை கொள்ளும். "வெடித்து வீழ் பழத்தை வாங்கி மெல்லிய சீலைகட்டி கடுக்கென பிழிந்துக் கொண்டு கண்டு சர்க்கரையும் கூட்டி குடித்திட வெப்புமாறும் குளிர்ந்திடும் அங்கமெல்லாம், வடித்த நன் மொழியினளே! மாதுளம் பழத்தின் சாறே!" தேரையர் என்ற சித்தர் பாடலில் காணலாம்.

இந்த செடியின் உபயோகத்தைப்பற்றி வாசகர் கவனத்துக்குக் கொண்டு வருவதும் மிக அவசியமாகும். சிறு மா வகுப்பைச்சேர்ந்த இது இந்தியாவெங்கும் வீடுகள், தோட்டங்கள், எங்கும் வைத்து பயிராக்கப்படுகிறது. மற்றும் பலுசிஸ்தானம், பாரசீகம், ஆப்கானிஸ்

தானம், மேற்கு ஐரோப்பிய நாடுகளிலும் பயிராகிறது. இதன் இலை, கொழுந்து, பூ, பிஞ்சு, பழம், விதை, மரப்பட்டை, வேர் பட்டை யாவும் மிகுந்த மருத்துவ பயன் உள்ளவைகளே. இதில் புளிப்பு, இனிப்பு என்று இருவகை இருந்தாலும் புளிப்பு மாதுளை செடியின் உபயோகம் சிறப்புடையது.

இதன் பொதுக் குணம் யாதெனில் நீராகப் போகும் மலத்தைக் கட்டி மலக்குடலுக்கு பலத்தைத் தரும். மாதுளையில் துவர்ப்புச் செய்கை மிகுதியாக இருப்பதால் உடல் கட்டும், ரத்த புஷ்டியும், பலமும் உண்டாகும். உஷ்ணம் மிகுதியால் வரும் சகல பேதிகளும் ரத்த பேதி, சீதமாகக் கழியும் மலங்கள் யாவற்றையும் கட்டி குண மாக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு.

பூவின் உபயோகம் : 1. பித்தம் அதிகரித்து அதனுல் உண் டாகும் வாந்தி, மயக்கம், உஷ்ணம், ஆசனக்கடுப்பு, வயிற்றைக் கடுத்து அடிக்கடி மலம் போகும் உணர்ச்சி, மலம் சென்றபிறகு எரிச்சல். மலத்துடன் ரத்தமும் கலந்து போகும் ரத்த மூலங்களும் சிகப்பான இதன் பூக்களை பிழிந்த சாறு அரை அவுன்ஸ், கல்கண்டு அளவுடன் சேர்த்து தினம் இருவேளை கொடுத்துவர மேற்குறிப்பிட்ட வியாதி குணமாவதுடன் ரத்தத்திலுள்ள சிகப்பு அணுக்களை விருத்தி செய்து புஷ்டியையும் பலத்தையும் உண்டாக்கும். பூவை 10 எடுத்து 1 குவளைத் தண்ணீருடன் போட்டு காய்ச்சி அரை குவளை யாக சுண்டவைத்து சிறிது கல்கண்டு சேர்த்தும் மேற்கண்ட வியாதி களுக்குக் கொடுக்கலாம். 2. மூக்கில் ரத்தம் வரும் பீனிச வியாதி கள் மற்றும் கபாலத்தில் உஷ்ணம் தாக்கி அதனுல் ஏற்படும் ரத்தம் கொட்டலுக்கும் மாதுளம் பூச்சாறு, அருகம்புல் சாறு, சமமாக எடுத்து வேளை ஒன்றுக்கு அரை அவுன்ஸ்வீதம் தினம் தினம் மூன்று வேளை குடித்து வர குணமாகும். 3. நாள்பட்ட பேதிகளும், க்ஷய ரோக நோயாளிகளுக்குக் காணும் பேதிகளுக்கும், உலர்த்திய மாது ளம்பூ, வெள்ளை குங்கிலியம், கசகசா, ஏலக்காய் இவைகளை சரி எடை எடுத்து தனித் தனியே சூரணம் செய்துபின் ஒன்ருய் கலந்து இரண்டு அல்லது மூன்று மிளகளவு, நெய், பால் முதலிய அனுபா னங்களில் தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிட குணமாகும். 4. உலர்ந்த பூ கால் பலம், மரப்பட்டை அரை பலம், 2 குவளை தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி இறக்கியபின் 10 அரிசி எடை படிகாரத்தூள் கலந்து இளஞ்சூடாகவே வாய்ப்புண், தொண்டை ரணம், விழுங்க

முடியாத வலி இவை யாவற்றிற்கும் வாயிலிட்டு, கொப்பளித்து வர ரணம் ஆறி சாந்தமாகும். மேலும் இந்த தண்ணீரைக் கொண்டு ஆசனக் கடுப்பு ரணம், கருவாய், கர்ப்பாசய ரணங்களுக்கும் கழுவி வர ரணங்கள் ஆறிவரும். 5. உலர்ந்த பூ, கச கசா, வேம்புபிசின் மூன்றும் சமமாக எடுத்து தனியாக இடித்தபின் ஒன்று கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினம் மூன்று தடவை 5 மிளகளவு பாலுடன் கலந்து கொடுக்க ரத்தமாகவே போகும் மூத்திரம், ரத்த மூலம், சீதம், ரத்தம் கலந்து காணும் பேதி இவைகள் நிற்கும்.

மாதுளம் பிஞ்சு : புளிப்பு மாதுளை பிஞ்சுக் குணம் தமிழ் மருத்துவ நூல்களில் மிக்க சிறப்பாக எழுதியுள்ளதை "மலக்கழிச் சல், சீதத்தால் வந்த கழிச்சல், சலக் கழிச்சல், சோரியாற்சாரும் பலக் கழிச்சல் மாளும் புளிப்பான மாதுளம் பிஞ்சால்" என்ற அகஸ் தியர் பாட்டினுல் அறியலாகும். பேதி எந்த விதமானதானுலும் எவ்வளவு நாட்பட்டதானுலும் கவலையே வேண்டாம். புளிப்பு மாதுளைப் பிஞ்சுகளைக் கொண்டு வந்து இடித்து மெல்லிய துணியில் வைத்து பிழிந்து அதன் சாற்றை அரை அவுன்ஸ் வீதம் உள்ளுக்கு தினம் இரண்டு, மூன்று வேளையும் கொடுக்க பேதி கட்டும், அல்லது பிஞ்சுகளை நசுக்கி அறைத்து நெல்லிக்காய் அளவு அப்படியே சாப் பிட்டும் வரலாம்.

1. பழம் : பழம் அழகுள்ளதைப் போலவே, அதன் குணத்தி லும் சிறப்பு வாய்ந்ததாகும். ஆகவே இதை சிறுவர் முதல் பெரியோர் கள் வரை விரும்பி உண்பதில் வியப்பில்லை. எந்த தேசத்திலும் எந்த சீதோஷ்ண நிலையிலும், எந்தவிதமான நோயாளிகளானுலும் சாப்பி டக்கூடிய பழங்களில் முதன்மையானது மாதுளங்கனி. இதனுல் உடல் மட்டுமல்ல, உள்ளமுங்குளிர்ந்துவிடும் என்பதை கட்டுரை ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்ட பாடலால் அறியலாம். இதன் குளிர்ச்சியால் சீதளமும் உண்டாகாது. "மாதுளங்கனி ரசாயனம்" என்ற ஆயுர் வேத மருந்து இக்கனியால் தயாரிப்பது நம் நாட்டு வழக்கமாகும்.

2. புழுவெட்டு : சாதாரணமாக தலை, கண் இமை புருவம் முகத்தில் உள்ள தாடி, மீசை, இந்த இடங்களில் அரிப்புடன் மயிர் உதிரும். அவ்விடங்களில் நமைச்சல் உண்டாகி மீண்டும் ரோமம் வளராமல் சொட்டை விழுந்து விடும். இதற்கு புழுவெட்டு என்று நம் நாட்டு வழக்கப் பெயர். இதை கவனியாமல் விட்டு விட்டால் அதிகரித்து அவ்விடங்களில் கண்களுக்கும் தெரியக்கூடிய சிறுபுழுக்

கள் காணும். இவைகளுக்கு எல்லாம் ராஜ வைத்தியம் புளிப்பு மாதுளம் பழரசம் ஒன்றே சிறந்தது. முறை விபரம்: பழுத்த புளிப்பு மாதுளம் பழத்தை பிழிந்து எடுத்து மேற்படி ரசத்தைச் சூடேற அந்த இடங்களில்தினம் இருமுறை காலை, மாலை தேய்த்துவர அரிப்பு மூன்று நாளில் குணமடையும். தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்துவர விழுந்த இடங்களில் ரோமம் மீண்டும் வளர ஆரம்பிக்கும்,

3. கண்ணுக்கு மை: பழ ரசத்தைச் சுத்தமான மெல்லிய வெள்ளை பருத்தித் துணியை எடுத்து அதில் மேற்படி ரசத்தை நனைத்து நிழலில் காயவைத்துக் காய்ந்ததும் சுத்தமான சிற்றுமணக் கெண்ணெயில் நனைத்து (தோய்த்து) மேற்படி துணியைக் கொளுத்த சாம்பலாகும். சாம்பலை மீண்டும் சிறிது விளக்கெண்ணெய் கூட்டி குழைத்து மையாக்கி பத்திரப் படுத்தவும். இதை குமரி (டெக்ஸ்) மை போலவே கண்ணுக்கு தீட்டிவர கண் குளிர்ச்சி, கண் எரிவு, நமைச்சல், நீர் வடிதல் யாவும் போக்கி கண்களைப் பாதுகாக்கும்.

4. பழ ரசம்: உடல் மெலிந்த நோயாளிகளான க்ஷய ரோகிகள், டயாப்டீஸ் என்ற மதுமேக நோயாளிகள், ஜீரண உறுப்புகள் தாபிதமடைந்து செரியா மந்தமுடைய வியாதியஸ்தர்கள், அதிக உஷ்ணத்தால் குடல் பலஹீனமாகி தீராத பேதிகளில் கொண்டுவந்து விடும் நோய்களிலும், உடல் உழைப்பாலும், மன உழைப்பாலும், திரேகம் உஷ்ணமடைந்து பித்தம் அதிகரித்து, வாந்தி, விக்கல், வாய் நீர் சுரப்பு, காதடைப்பு, ஜுரங்கள், மயக்கம், குமட்டல், நெஞ்சு எரிவு கபால உஷ்ணங்கள், கண் எரிச்சல், புளிச்ச ஏப்பம், முதலிய தொந்தரவு உடையவர்களும் ஓயாத பஸ், ரயில் பிரயாணம் செய்வோர், இரும்பு தொட்டு வேலை செய்பவர்கள் யாவரும் முடிந்த வரையில் மாதுளம் பழத்தின் ரசத்தை பருகி வந்தால் ஆரம்பிக்க இருக்கும் வியாதிகளின் உஷ்ணத்தைத் தடுத்து, மருத்துவ செலவு மிச்சப்படுத்துவதுடன் உடல் தணிந்து சரீர வனப்பும், அழகும் உண்டாகும் என்பதில் ஐயமில்லை. வாய்க்கு ருசியாகி பின் கெடுதல் தரும் கொய்யாப்பழம், சீத்தாப்பழம், கொடுக்காய்ப் புளி, முதலியவைகளுக்குப் பதில் மாதுளம் பழம் சாப்பிடுங்கள்.

5. பழத்தோல்: பழம் சாப்பிடுபவர்களெல்லாம் தோலை வீசி எறிந்து விடாதீர்கள். பழத்தை விட இருமடங்கு அதன் தோலுக்கு மதிப்பு போடுங்கள். பழம் சாப்பிடுமுன் தோலை பத்திரப்படுத்துங்கள். மேல்படி தோலை நன்றாக வெய்யிலில் காயவைத்து இடித்துத்

தூள் செய்து புட்டியில் வைத்துக் கொண்டால், மாதுளம் பிஞ்சு, மாதுளம் பூ, இவைகளுக்குச் சொல்லிவந்த குணம் இதற்கும் உண்டு. இந்தச் செடி சுலபமாக கிடைக்காதவர்களுக்குப் பழத்தோல் உதவுமே. தோல் சூரணம், 10 அரிசி எடையுடன் சம எடை சுக்கு, மிளகு, சீரகம் தூள் செய்து நெய், வெண்ணெய், அனுபான மாக உட்கொள்ள நல்லது. ரத்த சீத பேதிகளை, நிறுத்த 5 அரிசி எடை ஜாதிக்காய் தூளுடன் நெய் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

6. விதை : பழத்தை பிழிந்து அருந்துபவர்கள், விதை உப யோகமற்றது என்று நினைத்து வெளியே போடவேண்டாம். 1. ரத்த மில்லாது வெளுத்துப்போன உடலுக்கு இதன் விதையை மென்று தின்று வந்தால் உடம்பு சிகப்பு நிறமாக மாறும். தொடர்ந்து 20 நாள் செய்ய வேண்டும். 2. விதையை உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு 10 அரிசி அளவு தினம் இருவேளை பாலுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் தாரை எரிச்சல் அடங்கும். நீற்றுப்போன சுக்கிலத்தை கெட்டிப்படுத்தி தாதுவை உற்பத்தி செய்யும். ஆகவே இதன் விதையை சித்தர்கள் மருத்துவத்தில் அமிர்த சஞ்சீவி என்ற லேகியத்தில் உப சரக்காகச் சேர்ப்பதும் நாட்டு வைத்தியர்கள் வழக்கமாகும்.

மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை : 1. இவைகளின் குணம் யாதோ வெளில் புழுக்கள், கிருமிகள், ஆகியவைகளைக் கொல்லும் சக்தி யுடையது வயிற்றில் உள்ள குடல் புழுக்கல் வெளிப்பட இதன் வேர்ப்பட்டை, மரப்பட்டை, நிலாவிரை, பிஞ்சு கடுக்காய் வகைக்கு அரை பலம், சுக்கு அரை பலம் எடுத்து யாவும் தூள் செய்து இரண்டு குவளை தண்ணீரில் போட்டு ஒரு குவளையாக காய்ச்சி பெரியோர்கள் ஒரு வேளை தினம் ஒன்றுக்கு சிறுவர்களுக்கு அரை குவளை, குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மூன்று சங்களவு கொடுத் தால் இரண்டொருதரம் மலம் போகும். அத்துடன் மலக்கிருமிகள் யாவும் வெளியில் வந்து விழும். இப்படி வாரம் 1 முறையாக நான்கு தடவை செய்தால் போதும். வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் அடியோடு ஒழியும். கடைகளில் விற்கும் நாக்குப்பூச்சி மாத்திரைகளில் சில பல உபத்திரவங்கள் ஏற்படுவது போல கெடுதல் இல்லாத நம் நாட்டு முறை இதுவே.

2. புத்திர பாக்கியம் இல்லையே என்று ஏங்குபவர்களில், பெண் மலட்டுத்தனம் உடையவர்களுக்கு பழ விதைகளையும் முற்றிய

மரப்பட்டைகளையும் சமஎடை வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து வஸ்திர காயம் செய்த தூளை கால் ரூபாய் எடை தினம் இரண்டு வேளை வெந்நீரில் 90 நாள் சாப்பிட்டு வரலாம். இதனால் புத்திரபாக்கியம் ஏற்படுவதுடன் கற்பாசய ரோகங்களையும், கருப்பையில் உள்ள குற்றங்களையும் கிருமிகளையும் போக்கி வலுவை உண்டாக்கும். வேர்ப்பட்டை, மரப்பட்டை, விதை இம்மூன்றையும் மேற்படி முறையாகவும் செய்து கொடுத்துவர கருத்தரித்து குழந்தை பிறந்துள்ளது.



கீழாநெல்லி!

கீழா நெல்லியைப்பற்றி எழுதவேண்டுமென்று அநேக வாசக நண்பர்கள் எழுதிக்கேட்டு இருக்கிறார்கள் நெருஞ்சில் கட்டுரையில் குறிப்பிட்ட ஒரு முறையில் தொட்டு விட்டிருக்கிறபடியால் அது ஒரு அரை குறையாக இருக்கிறது என்பது பலர் அபிப்பிராயம். கீழா நெல்லியை கீழான வயதுடையவர்கள் (வாலிபர்கள்) தான் கேட்டு இருக்கலாம் என்பது எனது ஊக்கம். ஏனெனில், பருவத்துடிப்பில் பல தப்பு தண்டா வேலைகளைச் செய்துவிட்டு பின் பலத்தையும், பணத்தையும் இழந்து இளமையில் முதுமை அடைந்த வாலிபர்களும் உண்டு அல்லவா? "தூய்மையான இளம் வாலிப உள்ளங்களைக் கெடுக்க பாழாய்ப் போன 'லவ்' காதல் நாடகங்களும், சினிமா, சங்கீதங்கள் என்று தொலையுமோ அன்றுதான் நாடு நலமடையும்', என்பது பல பெரியோர்கள் சொல்வதைக் கேட்டிருக்கிறோமே! கீழாநெல்லி கீழ்த்தரமான எண்ணங்களைப் போக்கி வாலிபத்தில் வந்த கிழத்தனம் போக்குமா? என்ற நினைப்பில்தான் என்னை எழுதத் தூண்டுகிறார்கள் போலும்! இதுவும் உண்மையே.

கீழாநெல்லி, குப்பைமேனியைப் போலவே எளிதில் கிடைக்கக் கூடியதே. சில இடங்களில் இவை இரண்டும் கலந்து காணலாம். வயல்களிலும் வாய்க்கால் ஓரங்களிலும், சதுப்பு நிலங்களிலும் ஒரு அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. இதன் இலைக்காம்புகள் போலவே நீண்டு இருபக்கமும் பசுமையான இலைகள் வரிசையாக சிறு துவரம் பருப்பு அளவு இருக்கும். இது பூண்டு இனத்தைச் சார்ந்ததால் கோடைகாலத்தில் காணுவது கடினமே. ஒரு செடிக்கு மூன்று முதல் ஆறுக்கும் மேலாக இலைக்காம்புகள் சுற்றி கிளைகள் விட்டு இருக்கும். இலைகளுக்கு அடிப்புறமாக காம்புகளில் வரிசையாக சிறிய அளவு காய்கள் காய்த்து இருக்கும். இலைகளுக்குக் கீழே காய்ப்பதாலும், இந்தச் செடியின் சக்தி, மர நெல்லிக்கு (கல்ப சக்தி) ஒத்த குணமுடையதாக இருப்பதாலும், இதற்குக் கீழக்காய் நெல்லி, கீழ்வாய் நெல்லி என்ற பெயர்கள் வந்து இருக்கக்கூடும்.

சிலர் தனித்து நின்று உலக மக்களுக்கு சேவை செய்து புகழும் பெருமையும் அடைகிறார்கள். சிலர் பலரோடு சேர்ந்து மக்களுக்கு உழைத்து சமூகத்தைச் சீர்திருத்தம் செய்கிறார்கள் அல்லவா ? இது மானிட வர்க்கத்திற்கு மட்டுமல்லாமல் மூலிகை வர்க்கங்களுக்கும் உண்டு. முக்கியமாக கீழாநெல்லியுடன் வேறு பல மூலிகைகள் சேரும்போதுதான் இதன் பெருமை சிறப்பாக அமையும். ஆகையால் **'கீழாநெல்லியை மூலிகைகளின் நண்பன்'** என்று சொன்னாலும் மிகையாகாது.

பொதுக்குணங்கள் : மூத்திர ரோகங்களில் நெருஞ்சிலைப் போலவே வேலை செய்து சிறுநீரை வெளியேற்றும். வீக்கங்களை கரைத்துவிடும். கண் ரோகங்களில், பொன்னாங்கண்ணி, மூக்கிரட்டைப் போலவும், காமாலை, பித்தபாண்டு வியாதிகளில் கரிசலாங் கண்ணி போன்று உதவும். குறிப்பிட்ட அவயங்களில் தான் இது வேலை செய்யும் என்று வரையறுத்துக் கூற இயலாது. நீரிழிவு வியாதிகளில் ஸ்ரீ ரோகங்கள் சம்மந்தப்பட்டு சிக்கலாகும் மூத்திர தடையைநீக்கி வீக்கங்களைக்கரைக்க உதவும். உடல் உஷ்ணத்தைத் தணித்து குளிர்ச்சியைத் தரும்,

உபயோகம் : (1) கீழாநெல்லி சம்புடன் கூடிய இலையும் வேரும் சமமாக ஒரு பலம் நாலு மிளகு சேர்த்து நசுக்கி இரண்டு குவளை ஜலத்தில் போட்டுக் காய்ச்சி 1 குவளையாக்கி அதை தினம் மூன் [illegible] ருகிவர தேக உஷ்ணம், ஜுரம், தேக எரிச்சல் யாவும்

குணமாகும். (2) இலையை மட்டும் எடுத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து குப்பை மேனியைப்போல சொறி, சிறங்கு, நமச்சல் தீர தடவி, குளித்து வரலாம். (3) கீழாநெல்லி மூக்கிரட்டை, பொன்னாங் கண்ணி, இவைகளின் இலைகளை சமமாக எடுத்து மைபோல அரைத்து நெல்லிக்காயளவு காலை, மாலை நீராகாரம் (அல்லது) புளித்த மோருடன் 45 நாள் சாப்பிட மாலைக்கண், பார்வை மங்கல், புகைப்படலம் போல் காணுதல், ஆரம்ப (கேடராக்ட்) சாளேஸ்வரம் ஆகியவைகள் நீங்கும். இத்துடன் கீழாநெல்லி, பொன்னாங்கண்ணி சம பாகமாக எடுத்துச்சாறு பிழிந்து அந்த அளவு நல்லெண்ணெய் கலந்து நீர் சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக்கொண்டு தலைக்கு எண்ணெய் ஸ்நானம் வாரம் இருமுறை முழுகி வரவும். கண்பார்வை குறை நீங்கும். (4) சீதபேதி பலமுறை இருந்தாலும் கீழாநெல்லி பசுமையான இலை, மாதுளம் கொழுந்து இலை சரி பாகமாக எடுத்து அரைத்து மோர், தயிர் இவைகளில் கலந்து கொடுக்க இரண்டொரு நாளிலேயே குணமாகும். இவை யாவும் நம் நாட்டு வழக்கத்திலி ருக்கும் வழி முறைகளேயாகும்.

(2) பெண்மணிகளுக்குக் காணும் சூதக பெரும்பாடு உதிர மாகவே நிற்காமல் போகும் கற்பாசய ரோகங்கள், வெள்ளை படுதல், அதனால் உடம்பு வர வர மெலிந்து போகும் சகோதரிகளுக்கும், மாதவிடாய் சரிவர காணாது தாமதமாகவோ அடிக்கடி காணுவது போன்ற உபத்திரவமுள்ளவர்கள், கீழாநெல்லி வேர், அசோக மரப் பட்டை, அத்தி மரப்பட்டை இவை மூன்றும் சம எடை நிறுத்து எடுத்து உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயத்தூள் செய்து பத்திரப்படுத்தி கொண்டு ரூபாய் எடை காலை மாலை வென்னீருடன் 20 முதல் 40 நாள் சாப்பிட்டு வர மேற்குறிப்பிட்டவைகள் குணமாகிவிடும் என் பதில் ஐயமில்லை.

(3) காமாலை நோய்கள் எந்தவிதமானதானாலும் சரி கவலை வேண்டியதில்லை. சிறுவர்களுக்காயினும், பெரியோர்களுக்காயினும் எளிய முறையில் பணச்செலவு இல்லாமல் அபாயமற்ற இம்முறை சிறந்த பலன் தரும். அதிக விலை கொடுத்து அன்னிய ஊசி மருந்து கள், மாத்திரைகள் சாப்பிட்டும் குணமாகாதவை, கீழாநெல்லியால் குணமாகியுள்ளது. இதோ முறை விபரம்: கீழாநெல்லி இலை கரி சலாங்கண்ணி, தும்பைச் செடி இலை (வெள்ளை பூ உடையது) இவை களின் பசுமையான இலைகள் சம பாகமாக எடுத்து [illegible]

அரைத்து காலை, மாலை, இருவேளை பசும்பாலுடன் பெரியோர்களுக்கு புன்னைக்காய் அளவும், சிறியோர்களுக்கு கெச்சக்காய் அளவும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு சுண்டைக்காய் பிரமாணமாக 1 வாரம் முதல் 10 வாரம் வரை கொடுத்து காரம், புளி, நீக்கி பால் சாதம், மோர் சாதம் சேர்த்து அரை உப்பு வறுத்துச் சேர்த்து பத்தியமாக இருக்கக் காமாலை கூண்டோடு ஒழிந்துப்போகும்.

(4) மண்டை பீனிச ரோகங்கள், ஓயாத தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி, சதா மூக்கில் நீரொழுகுதல், மண்டை பிளந்து போவது போன்ற வலி, குத்தல், குடைச்சல்களுக்கு கீழாநெல்லி, வேலிப் பருத்தி (உத்தாமணி) குப்பைமேனி இவைகளின் ரசத்தை எடுத்து சம அளவு நல்லெண்ணெயுடன் காய்ச்சி, மூக்கில் உறிஞ்சி வர மேற் கண்ட நோய்கள் மறுபடியும் தலைகாட்டாது. இம்மூன்றும் உலர்த்தி இடித்து வஸ்திரகாயத்தூள் செய்து கலந்து வைத்துக்கொண்டு பொடி போடுவது போலவும் மூக்கில் நஸ்யமிட்டு வரலாம். தலை மண்டை சம்மந்த ரோகங்களுக்கு சிறந்த முறை இதுவே.

(5) முழங்கால் வாதம், கீல்வாய்வு, கெண்டைக்கால், சதைப் பிடிப்பு, முதலிய நோய்களுக்குக் கீழாநெல்லி, வாதமடக்கி (வாத நாராயணன் மூலிகை) இவ்விரண்டு இலைகளையும் உலர்த்தித் தூள் செய்து வேண்டும்போது விளக்கெண்ணெயில் கொஞ்சமாகப்போட்டு இரும்புக் கரண்டியில் காய்ச்சி வலி உள்ள இடங்களில் தடவி சிறிது நெருப்பினுல் காட்டிவர நோய்கள் சாந்தமாகிவிடும்.

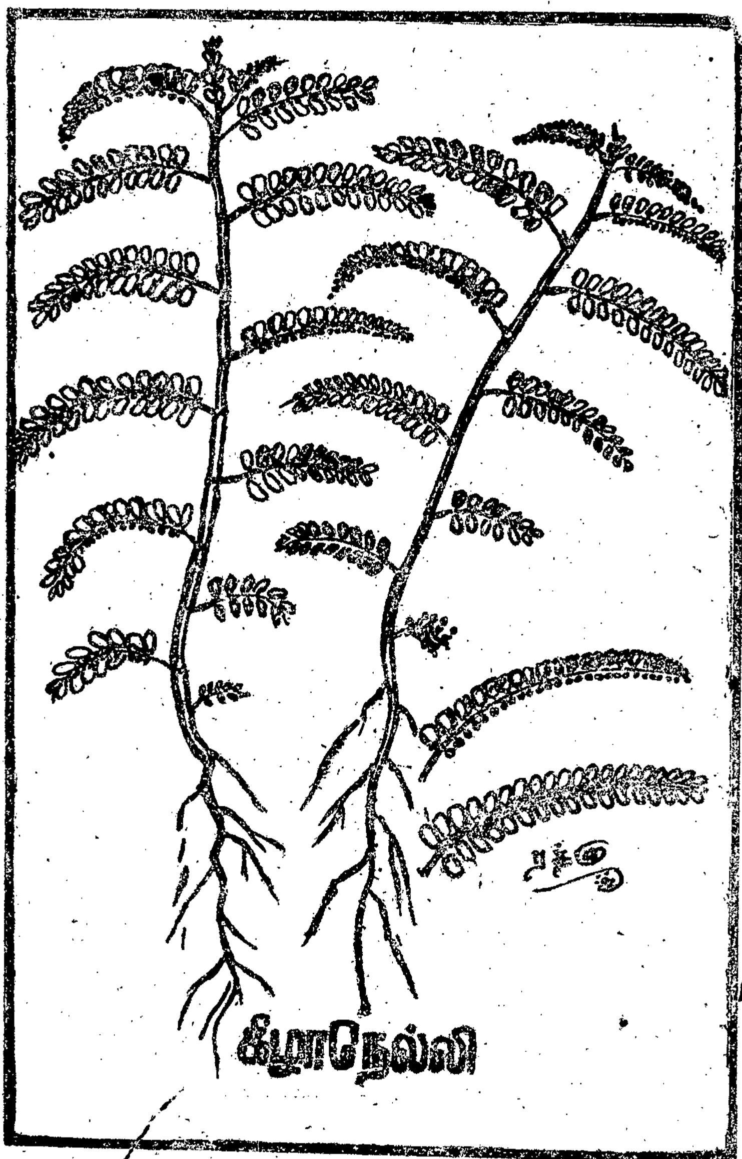
(6) நம் நாட்டின் எதிர்காலம் இளைஞர்களின் கையில்தான் இருக்கிறது. எண்ணற்ற வாலிபர்கள் இளமை பொங்கும் குருதியை மணமாகாத பருவத்தில், உள்ளக் கிளர்ச்சிகளுக்கும், மனோவிகாரங் களுக்கும், அடிமையாக்கி பற்பல சேஷ்டைகளால் நடை பிணம் போல் பலமிழந்து அழகு குன்றி களிக்கின்றனர்! அந்தோ பச் தாபம் "பட்டால் தான் தெரியும்" என்னும் பழமொழியைப்போல பின்னுல் விளையும் துன்பங்களை எண்ணி வேதனைப்படுகின்றனர். வாலிப சகோதரர்களே கவலைப்பட வேண்டாம். சித்தர்களில் ஒரு வரான அருணகிரிநாதர் கூட முதலில் காதல் களியாட்டங்களில் தன் உடம்பைப் பாழாக்கிக் கொண்டு பின் முருகன் அருள்பெற்று பல மூலிகைகளை தெரிந்து குணமாகி திருப்புகழைப் பாடியுள்ளார் என்பது வரலாறு. எனவே நீங்களும் கீழ்த்தரமான எண்ணங்களைப் [illegible] கீழாநெல்லியைப் பருகுங்கள். ஸ்வனப்பனஸ்கலி [illegible]

பால்ய சேஷ்டை, அடிக்கடி காதல் கதைகள், சினிமா, நாடகங்கள் இவைகளை பார்ப்பதால் மனம் விகாரப்பட்டு தன்னிச்சையாகவே தாது. மல மூத்திரங்களுடன் வெளியேறி குழிந்த கண் ஒட்டிய கன்னம், நெற்றி சுருக்கமடைந்து வாலிப கிழவர்களாகத் தோற்ற மளிக்கும் உருவத்தை மாற்றி இளமை திரும்ப வேண்டுமானால் கீழா நெல்லி இலை, ரத்னபுருஷ் என்ற ஒரிதழ் தாமரை (இதுவும் வயல் வெளிகளில் காணும் பூண்டு இனத்தைச் சேர்ந்தது. சுவைத்தால் குழ குழப்பாக இருக்கும்) இவை இரண்டையும் அரைத்து நெல்லி அளவு வெறும் வயிற்றில் காலையில் சூர்யோதயத்துக்குமுன் சாப்பிட வேண்டும். இப்படி 45 நாள் சாப்பிடவேண்டும். தினமும் இலை பச்சையாகவே கிடைக்காத போது இரண்டையும் சேகரித்து உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு கால் ரூபாய் எடை காலை மாலையாக சாப்பிடலாம். மீண்டும் உடல் வலுத்து வாழ்க் கையே இதனால் புனர் ஜென்மமெடுத்தது போலாகும். செய்து பாருங்கள். ஆனால் மறுபடியும் சேற்றைப் பூசிக் கொள்ளாதீர்கள்!

(7) காதில் சீழ் வடிதல், எந்தவித சிகிச்சையானாலும் நிற்கா மல் ஒரே துர் நாற்றமடிக்கும் போதும், காது நோய் அடிக்கடி வந்து உபத்திரவம் செய்த போதும் பீனிச வியாதிக்கு (4)ல் குறிப்பிட்ட மூன்று மூலிகைகளின் சாறும் அத்துடன் பனை ஒட்டி என்ற (பனை மரத்தில் முளைக்கும் புல்) மூலிகைச் சாறும் சேர்த்து அதன் அளவு நல்லெண்ணெய் விட்டு நீர் சுண்டக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு தினம் மூன்று வேளை காதில் விட்டுவர 1 முதல் 15 நாளைக்குள், ஓயாமல் சீழ் வடிந்த வியாதிகளும் நின்றுபோய் விட்டு இருக்கிறது.

(8) பித்தத்தினால் கல்லீரல் பழுதடைந்த வியாதிகள், பாண்டு சோகை, ரத்தமில்லாமல் வெளுத்துப்போன உடம்புகள் குணமாக வேண்டுமானால் கீழாநெல்லியும் கரிசலாங்கண்ணியும் சமமாக சேர்த்தரைத்துக் காலை, மாலை நெல்லியளவு பசும் பாலுடன் 45 நாள் விடாமல் சாப்பிட்டுவர சரிப்பட்டு உடம்பு தேறும்.

(9) வாசகர்களே கீழாநெல்லியும் தெய்வ சக்தியுடைய மூலிகை. கீழாநெல்லி முற்றிய செடிக்கு ஞாயிற்றுக்கிழமையில் மஞ்சள் காப்புக் கட்டி தூப தீபங்கொடுத்து எடுத்து அதன் வேரை மட்டும் எடுத்து வெள்ளிக்கவசத்தில் போட்டு ஆண்களுக்கு வலது கையிலும் பெண்களுக்கு இடது கையிலும் கட்டிவைக்க அலைபேய்


கீழாநெல்லி


செம்பரத்தம் பூ

என்ற பேய் ஜுரம், முறைக்காய்ச்சல், முதலியவை தீரும். மேலும் இந்த வேரை மேற்கண்டவாறு பூஜித்து எடுத்து குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் இடுப்பில் கட்டிவிட்டால் பூதகணங்களின் தோஷம் பைசாசங்களின் சேஷ்டை பலிக்காது என்று உறுதியாக நம்பலாம். "பூதமொடு பேயிரத்த போக்குகளும் – பூதலத்துள் தாழ்வாய் பணிந்தேகுந்தப்பாது பொய்யலவே கீழ்வாயெனு நெல்லிக்கே", என்னும் அகஸ்தியர் பாட்டின் உதாரணம் குறிப்பிடத் தக்கது.

நேயர்களே! விஞ்ஞான சாதனமாகிய டெலிவிஷன் செட்டுகளை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்களே அதுபோல, மெஞ்ஞான சாதன மூலம் கீழாநெல்லியைக் கொண்டு பண்டைய காலத்திலேயே டெலிவிஷன் செட்டுகளை தயாரித்து மக்கள் எதிர்கால, கடந்தகால விஷயங்களை அறிந்துள்ளனர்! அதாவது "மந்திர சக்தியால் 'அஞ்சனம் மை' போட்டு பார்த்தல்". இப்பொழுதும் நமது நாட்டில் எங்காவது இதுமாதிரி செய்பவர்களும் உண்டு. எனவே கீழாநெல்லியின் தெய்வத் தன்மையைக் கண்டு கீழ்படியாத (தலை வணங்காத) தமிழ் மக்கள் கிடையாதல்லவா?

செம்பரத்தம் - பூ!

சமஸ்கிருத மொழியில் செம்பரத்தைக்கு ஜபம் என்று பெயர், இந்தப் புஷ்பம் ஜெபத்திற்கு உரியது. மனிதனின் மனம் உலக விவகாரங்களில் இடர்படும் போதெல்லாம் அமைதி பெற, பிரார்த்தனை செய்வதிலும், இறைவனின் திருநாமங்களை அர்ச்சனை செய்வதிலும் நம் நாடு சிறந்து விளங்குவதற்குக் காரணம் யாதெனில், சாந்த குணம், சமரச எண்ணம் சன்மார்க்க நெறிகளை வளர்க்கத் தூண்டு

வது காய், கனி, இலை, கிழங்கு, இலை, பூ வகைகளான மூலிகை தினுசுகள் என்றால் அது மிகையல்ல.

ஜெபம் என்ற செம்பரத்தை இந்தியாவெங்கும் வளரக் கூடிய தொரு செடி, இந்தச் செடி பார்ப்பதற்கு கவர்ச்சியாகக் காணப்படு வதால் வீடுகள், தோட்டங்கள், பூங்காக்களில் 'குரோட்டன்ஸ்' செடியாக வளர்த்து வருவதும் உண்டு. இந்தப் பூவிற்கு ஆங்கிலத் தில் 'ஷூ பிளவர்' என்பது பெயர். செடி ஐந்து முதல் 10 அடி உயரம் வளரக் கூடியது. இதன் இலைகள் பசுமையாகவும், இரு புறங்களிலும், அரிவாள் போன்றும், வெற்றிலைக்கும், பாதி அளவும் இருக்கும். இதன் பூவின் மலராத மொட்டுக்கள் சிகப்பாக நீண்டு புகையிலைச் சுருட்டு போலக் காணும். அதற்கும் சற்று வெளியே அரை அங்குல அளவிற்கு மகரந்தக்காம்பு வெளிவந்து தலை காட்டிக் கொண்டிருக்கும். இம்மொட்டுக்கள் காலைக் கதிரவனைக் கண்டதும் தாமரை மலர்வது போலவே இதழ்கள் விரித்து செக்கச்செவேலெனச் சிவந்து புனல் போன்று காட்சி அளிக்கும்.

இதன் கொழுந்து இலை, முற்றிப் பசுமையாகிப் பிறகு பழுத்து மஞ்சள் நிறமாகிச் செடியிலிருந்து உதிரும்.

தென்காசி, குற்றால நாதர் கோவிலைச் சுற்றிப் பல அற்புத மூலி கைகள் இருப்பதால் மக்கள் அங்கு திரண்டுச் சென்று நீராடி நோய் களைத் தீர்த்துக் கொண்டு வருவது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. அங்கு செம்பரத்தையும் நிரம்ப உண்டு. இதன் பொதுக்குணங்கள்: நாம் ஜெப தபங்களை இதய பூர்வமாகவே செய்கிறோம். இதன் பூவும் இதயத்தில் வேலை செய்கிறது. இருதய சம்பந்தமான பலவித கோளாறுகளைத் தடுக்க செம்பரத்தைப் பூவிற்கு அதிகாரம் உண்டு. பூவின் மகரந்தக் காம்பு தாதுவைப் பலப்படுத்தித் தளர்வைப் போக் கும். மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை, மலமிளக்குவதோடு பொதுவாக வரட்சியைப் போக்கும். உஷ்ணத்தால் வந்த அழற்சிகளைப் போக்கி குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும்.

இலையின் உபயோகம்: இதன் பசுமையான இலைகளைப் பறித்துச் சுத்தம் செய்து கால்படி நீரில் அப்படியே போட்டு அரை ஆழாக்காக சுண்டக் காய்ச்சி சிறிது கல்கண்டு சேர்த்துக் குடிக்க, உஷ்ணமாகச் சிவந்து எரிச்சலுடன் போகும் சிறுநீர், நோய்கள் தீரும்.

பூவின் உபயோகம்: மனக்கவலையால் இருதய பலவீனம் அடைந்தவர்கள், அடிக்கடி மார்பு வலியால் கஷ்டப்படுபவர்கள், இருதயம் கட்டிப்பிடித்தது போன்ற உணர்ச்சி உடையவர்கள் இதன் பூவை, நாலு எடுத்து ஆழாக்கு நீரில் போட்டு அரை ஆழாக்காகக் காய்ச்சி, அதில் காய்ச்சிய பசும்பாலும், சர்க்கரையும் கலந்து தினம் காலை, மாலை இருவேளையும் நோய் தீரும் வரை குடித்து வரலாம். இது எனது கைகண்ட அனுபவமுறை. இந்தப் பூவின் கஷாயத்தை மான் கொம்பு பற்பமுடன் அனுபானமாக 15 முதல் 25 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் தீராத மார்பு நோய்கள் யாவும் தீர்ந்துவிடும்! அத்துடன் இருதய துடிப்புகளைச் சீர் செய்து இரத்தம் பாயும் பெரு நாடி, நரம்புகளில் உள்ள பல கோளாறுகளையும் நீக்கி, இரத்தத்தை சுத்தி செய்து, விருத்தியும் செய்யும். (ஏஞ்சினுபிக்டோரிஸ்) என்னும் பாரிச வாய்வு இருதயத்தைத் தாக்காமல் தடுத்து விடலாம். அத்துடன் ஊசி குத்துவது போன்ற வலி, எதிர்பாராத கவலை, அதிர்ச்சி தரும்செய்தி, வியாபார நஷ்டம், குறித்த பொருள் கிடைக்காததினால் சோகம் இன்னும் பல விவகாரங்களில் ஏற்படும் தொல்லைகள் இருதயத்தைப் பாதிக்கும் போது செம்பரத்தைப் பூவை நம்பி காபி, டீ, புகை, லாகிரி வஸ்துக்களை நீக்கி தினம் இரண்டு வேளை ஒரு குவளை மேற்சொன்ன முறையில் தவறாமல் 20 முதல் 40 நாட்கள் வரை சாப்பிடுவார்களானால் இருதய வியாதிகள் யாவும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல மறையும் என்பதில் சந்தேகமே வேண்டாம். செம்பரத்தை மன நோய் மருந்துகளில் சிறந்தது. ஒரு முக்கிய விஷயம். தெய்வ அம்சம் பொருந்திய மூலிகைகளை உடல் நோய்களுக்கு உபயோகம் செய்யும்போது மிலேச்ச உணவான மாமிசம் புசிப்பது நல்லதல்ல. இதனால் வியாதிகள் மேலும் கடுமையாகும். விகாரமடைந்த மனதைச் சாந்தப்படுத்த பிரார்த்தனை செய்கிறோம். மூலிகைகளைக் கொண்டு அர்ச்சிக்கிறோம். தெய்வ சாட்சியாக விளங்கும் மூலிகைகளை நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தும்போது, அரக்க குணமும், இரக்கமற்ற தன்மையும் உண்டாக்கும் மாமிச உணவுகளைச் சேர்ப்பதால் பலன் கிடைக்குமா? வாசகர்களே, சிந்தியுங்கள்! பூவை உபயோகிக்கும் போது பூவின் நடுவே நிற்கும் மகரந்தக் காம்பை நீக்கி உபயோகிக்க வேண்டும். புதிய பூவாக தினமும் கிடைக்காதவர்கள் இதழ்களைப் பறித்து மொத்தமாக சேகரித்து நிழலில் உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு 10 கிராம் அளவுக்கு 5 கிராம் மருதம் பட்டைத் தூளும் சேர்த்துப் பசும் பாலில் காய்ச்சிக் குடித்து வரலாம்.

பூவின் நடுவில் உள்ள மகரந்தக்காம்பைத் தனியாகச் சேகரித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு பிரதி தினம் பாலுடன் கலந்து இரவில் மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால், தாது பலத்தைப் பெருக்கி ஆண் தத்துவத்தை வளர்க்கும். ஆண் மலடு நீங்கிப் புத்திர பாக்கியம் உண்டாவதாகவும் கூறப்படுகிறது. இதை தாது நஷ்டமடைந்தவர்கள் தகுந்த லேகிய பற்பங்களில் அனுபானமாகக்கொண்டு சாப்பிட்டு வருவதால், உழைப்பிற்கு உடல் சக்தியும், தேக பலமும் பெருகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

செம்பரத்தைப் பூ தைலம்: இதன் பூவை மகரந்தக் காம்புடன் சேர்த்து 1 பலம் பூவிற்கு 10 பலம் தேங்காய் எண்ணெய் வீதம் சேர்த்துக் காய்ச்சி, பூ கருகியவுடன் எடுத்துவிட்டு எண்ணெயை இறக்கி, இது ஆறினவுடன் ஒரு புட்டியில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் தலைக்குத் தடவி வர தலைமயிர் நீண்டு கருமையாகவும், அடர்த்தியாகவும் வளர ஆரம்பிக்கும். கூந்தல் வளரும் தைல முறைகளில் இதுவும் ஒரு சிறந்த முறை. தலைமயிர் சரிவர வளரவில்லையே என்று கவலைப்படும் அனைவரும் இதைச் சந்தேகமின்றி, பயமின்றி செய்து தலைக்குத் தடவி வரலாம்.

பெரும்பாடு என்ற உதிரப் போக்குடைய தாய்மார்கள் செம்பரத்தை வேர்ப்பட்டை, இலந்தை மரப்பட்டை, மாதுளம் செடிப் பட்டை இவைகளைச் சம பாகமாக நிறுத்து உலர்த்தி தனியாக இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு இரண்டு விரலால் பொடி எடுப்பது போல நான்கு சிட்டிகைத் தூள் காலை மாலை சுடு நீருடன் நான்கு நாள் முதல் 1 வாரம் வரையில் சாப்பிட்டுவர எத்தனை நாள் பட்டதாயினும் உதிரப்பெருக்கு நின்றுவிடும்.

எல்லாச் செல்வங்களும் பெற்றுச் சுக வாழ்க்கை நடத்தும் ஒருவரைக் கண்டு ''முற் பிறப்பில் இவர் நல்ல பூவைக் கொண்டு பகவானுக்குப் பூஜை செய்து இருப்பார்'' என்று சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோமல்லவா? வாசகர்களே! செம்பரத்தைப் பூவும் அம்மாதிரி பேறு பெற்ற சிறந்ததொரு சாதனம் என்பதை நினைவில் கொள்ளலாம்.



பிரம்ம விருக்ஷம்!

இந்த தலையங்கத்தைக் கண்டதும் சிலர் பிரமித்துப் போனாலும் ஆச்சரியப் படுவதற்கில்லை. காலப்போக்கில் மறைந்த மூலிகைகளின் சக்திகளை யான் வெளிப்படுத்தும் போது ஊக்கமுடன் வாசித்து வரும் உங்களை மேலும் உற்சாகப்படுத்த புனைப் பெயர்களை தலையங்கமாகக் கொண்டு எழுதுவது பொருத்தமாகுமல்லவா ? தலைப்பைக் கண்டு பிரம்மித்து விடாதீர்கள். பிரம்ம விருக்ஷமும் உங்கள் யாவருக்கும் தெரிந்த ஒன்றுதான். தென் திசை அதிபதி குமாரக் கடவுள் இருக்குமிடமெல்லாம் இந்த மூலிகை மரமும் உண்டு. என்ன மரம் சொல்லுங்கள்? தெரியவில்லையா ? சரி, நம்நாட்டுத் தாய்மார்களை முன்னெல்லாம் "உன் புருஷன் பெயர் என்னம்மா ?" என்று கேட்கும்போது தலை கவிழ்ந்து நாணத்துடன் முந்தானையால் உடலை நன்கு போர்த்திக் கொண்டு "அதோ தெரிகிறதே, அந்த மரத்துப் பெயர்தான் என்று சொல்வார்கள். "ஓஹோ முருகேசனா ? என்று கேட்டால் "ஆமாம்" என்பார்கள், தெரிந்ததா? இப்போது அந்த மரத்தின் பெயர்! முருங்கை மரமே தான் பிரம்ம விருக்ஷம். சித்த வைத்திய பரம்பரையில் வந்தவர்கள் இப்படி பரிபாஷையாக குறிப்பது வழக்கம்.

இந்த முருங்கை மரம் தென்னாட்டுக்கே உரியது. "ஆண் பிள்ளையை அதட்டி வள, முருங்கை மரத்தை ஒடித்து வள" என்று பலர் சொல்லுவதைக் கேட்டிருக்கிறோமே, இதன் பொருள் என்ன ? முருங்கைமரத்தை ஒடித்து வராவிடில் உயரமாக வளர்ந்து காற்றடித்தால் ஒடிந்து நமது தலைமேல் தான் விழும். அதுபோலவே ஆண் பிள்ளையை (ஒழுக்கமாக) அதட்டி வளர்க்காவிடில் பிறகு பையன் நம்மையே அதட்ட ஆரம்பித்து விடுவான். வாசகர்களே! பெரிய எழுத்து விக்கிரமாதித்தன் கதை படித்திருப்பீர்களே! ஒவ்வொரு

பதுமை சொல்லும் கதை முடிவிலும் 'வேதாளம் பழையபடி முருங்கை மரம் ஏறியது' என்று முடிகிறதல்லவா? அதிலும் ஒரு பொருள் இருக்கத் தான் செய்கிறது.

முருங்கை மரத்திற்கு விளக்கம் தந்து எழுத அவசியமே இல்லை. இதில் உள்ள நம் நாட்டு புதைப் பொருள்கள் என்ன? என்பதை மட்டும் கவனிக்கலாம்.

பொதுக் குணம்: அடி வேர் முதல் மரப்பட்டை, இலை சிறு காம்பு, (ஈர்க்கு) பூ, காய், பிசின், விதையாவும் மருத்துவ உபயோக மாகக் கூடியது. பொதுவாக உடலுக்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும். அதே சமயம் நமது உடலிலுள்ள அன்ன ரசத்தாது, ரத்தம், மாமிசம், மஜ்ஜை, அஸ்தி, மேதஸ், சுக்கிலம் என்று சொல்லக்கூடிய ஏழுவித தாதுக்களின் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கக் கூடியது. மூத்திரத்தை பெருக்கித் தள்ளி நெஞ்சில் உள்ள கோழையை அகற்றும். நரம்பு இசிவுகளையும் வராமல் தடுக்கும். சுக்கில உற்பத்தியை அதிகரிக்கச் செய்து உடலைக்கட்டும் மூலிகைகளில் முதன்மை ஸ்தானம் வகிப்பது முருங்கை மரமே.

இலை: முருங்கைக் கீரையை விரும்பி சாப்பிடாத தமிழ் மக்கள் இருக்க முடியாது. அமாவாசை, கிருத்திகை தினங்களில் இதை சமைக்க தவறிவிட்டால் பெரும் மனக்குறைதான். இக் கீரையை உணவில் கொள்ள சிரசிற்கு மேல் வரும் நோய்கள் பித்த மயக்கம், கண் நோய், செரியா மந்தம், கபம் முதலியவை தீரும். இதன் இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி இடுப்பு வலி வாதமூட்டு வலிக்கு ஒத்தடம் கொடுப்பதும் உண்டு. நரம்பு இழுப் பால் வரும் அடி வயிறு வலி, உஷ்ணத்தால் வரும் வயிற்றுவலி, மணமாகாத பருவ மங்கையர்களுக்கு ஏற்படும் சூதக வயிற்றுநோய். அடிவயிற்றை இழுத்து பிடித்தமாதிரி உண்டாகும் வலிகள் ஆகிய வற்றிற்கு முருங்கை இலையை அடித்த சாற்றை ஒரு சங்களவு காலை, பகல் இரண்டு வேளை அல்லது மூன்று வேளை நோய்க்குத் தக்கபடி உள்ளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் போதும். செய்து பாருங்கள். ஆண் களுக்கு, வாலிப மிடுக்கும் வீரியமும் உண்டாக வேண்டும் என்று நினைப்பவர் யாவரும் தினந்தோறும் முருங்கை இலையைப் பொரியல் செய்து நெய்யில் முதல் சாதத்துடனே பிசைந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும். 40 நாள் செய்து பாருங்கள். இது நம் முன்னோர்களின் அனுபவம். "தாளி முருங்கைத் தழை, தூதுளைப்பசலை வாளில் அறு

கீரை நெய்வார்த்துண்ணில் யாளியன விஞ்சுவார் போகத்தில்''— என்று அகஸ்தியரே கூறியுள்ளார். சுக்கிலத்தை பலப்படுத்த ஒரு ஊசி மருந்து விலை 45 ரூபாய்! இப்படி ஆறு ஊசி போட்டுக் கொண்டும் குணமில்லையென்று என்னிடம் வந்தவர்களுக்கு மேற் கண்ட உபாயத்தை தான் உபதேசித்தேன். அதன்படி செய்து வெற்றியும் கண்டதாகத் தெரிவித்துள்ளனர். தாதுவைப் பலப் படுத்த, தூதுவளை, நறுந்தாளி, முருங்கை, பசலை, அரைக்கீரை இந்த ஐந்து கீரைகளில் ஏதாவதொன்றை புளி நீக்கி சமைத்து நெய் சாதத்துடன் பகல் சாப்பாட்டில் மட்டும் ஒரு மண்டலம் சாப்பிட இல்லற வாழ்க்கை இன்பமயமாகும் என்பதில் ஐயமில்லை. சுத்தமான நெய் காய்ச்சுவோர் வெண்ணெய் உருகி நெய் பதம் வரும்போது முருங்கைக் கீரையை நான்கு உருவிப்போட்டு இறக்கிவைப்பது நம் நாட்டு வழக்கமாகும். இதனால் நெய் வாசனை மிகுவதுடன் எளிதில் கெடாது.

காம்பு : இலையை உருவியபின் காம்பு நிற்கும். இதனை ஈர்க்கு என்றும் சொல்வார்கள். இவைகளை சிறிதாக நறுக்கிப் போட்டு மிளகு ரசம் வைத்து சாப்பாட்டுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் கை, கால், அசதி, உடம்பின் வலிகள் யாவும் போக்கி சிறுநீரை அதி கரிக்கச் செய்யும்.

பூ : முருங்கைப் பூவை மட்டும் பருப்புடன் சமைத்து சாப் பிட்டு வந்தால் தாதுக்கள் பலப்படுவதுடன் தலைக்கு ஏறிய பித்த உஷ்ணம் தணிந்து சண் எரிச்சல் சாந்தமாகும். வாயில் நீர் ஊறுதல் கசப்பு ருசி மாறும். பூவைப் பாலில் காய்ச்சி தினமும் இரவில் பருகி வர ஆண்மை பெருகும்.

பிஞ்சு : சித்த வைத்தியத்தில் பத்திய பதார்த்தம் எது என்று கேட்டவுடன் முதலில் முருங்கைப் பிஞ்சு என்றுதான் சொல்லுவார் கள் வைத்தியர்கள். நம் நாட்டில் அவ்வளவு பிரசித்தம் முருங்கைப் பிஞ்சு! எல்லாவித நோய்களிலும், பத்தியமாகச் சேர்க்கும் பதார்த் தங்களில் இதுவும் ஒன்று. தாது நஷ்டத்தால் வரும் சுரங்கள் எலும்புருக்கி வியாதிகள், க்ஷயரோகங்கள், முதலியவைகளில் இதன் இளம் பிஞ்சுகளை சமையல் செய்து தோலுடன் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்

காய் : முருங்கைக்காயால் மார்பில் உள்ள சளி, கபம் போகும் என்ருலும் அதிகமாக உண்பதால் மார்பு நோய் சம்மந்தமான பித்த வாய்வு பிணிகளை உண்டாக்கி விடும் என்பதில் சந்தேக மில்லை

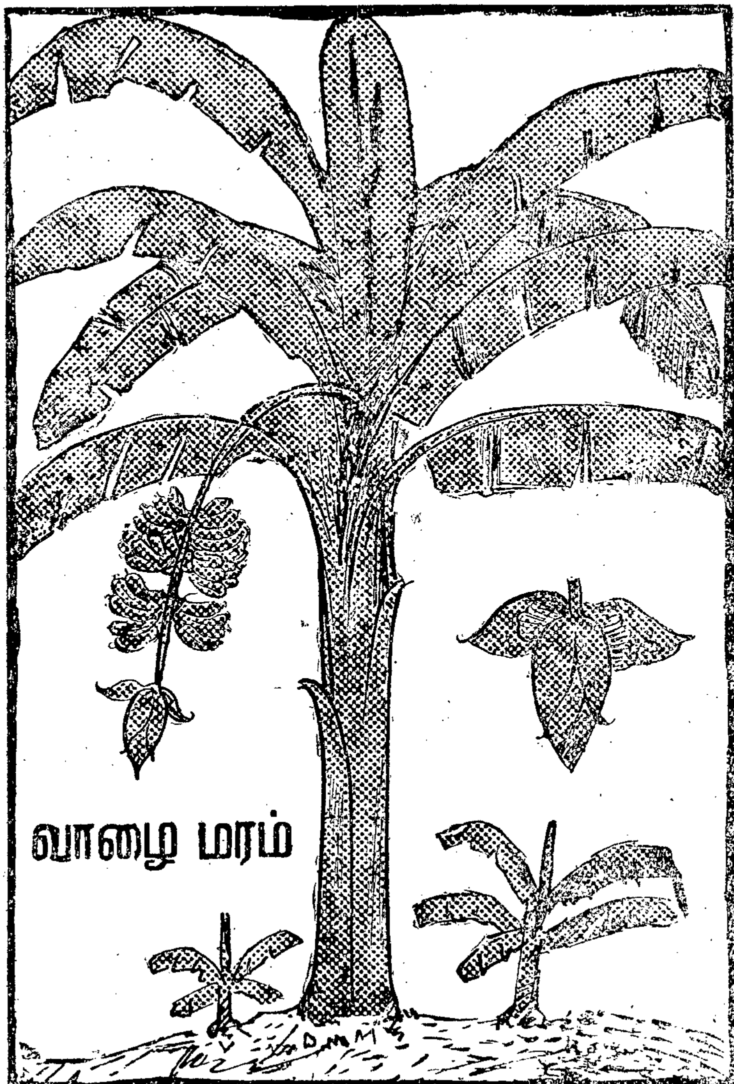
பட்டை : மரப்பட்டையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து சிற்ரு மணக்கு எண்ணெயுடன் கலந்து நீர் சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு குழந்தைகளுக்கு பேதி ஆவதற்கும், வாய்வுத் தொந்தரவுகளுக்கும் கொடுப்பது உண்டு, மரப்பட்டையையும் வெண் கடுகையும் சேர்த்தரைத்து வாதவலிகள், வீக்கங்கள் மூட்டு களிலும் பூசி நெருப்பனலில் காட்டி வர யாவும் விலகும். இதன் வேர்ப்பட்டையை உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு சுக்கு, மிளகு, சீரகம் சமமாக இடித்து தூளுடன் இரண்டு சிட்டிகையும் வேர்ப்பட்டைத் தூள் நான்கு சிட்டிகை (பொடி எடுக் கும்) அளவு சேர்த்து ஒரு குவளை ஜலத்தில் போட்டுக் காய்ச்சி அரை குவளை யாக்கிய கஷாயத்தைத் தினம் மூன்றுவேளை கொடுக்க சீதள சுரங்கள், இருமல், கப சுரம், சளி, டைபாயிட் என்னும் சன்னி பாத சுரங்களும் நீங்கிவிடும்.

பிசின் : முற்றிய மரத்தின் முருங்கைப் பிசின் ''மோரைப் போலே ஒழுகும் தாதுவை தடிப்பித்து மேனி தரும்.'' என்பது முன்ஞேர் வாக்கு. பிசினை தனித்துக் கொடுப்பதைவிட பல மருந்து களுடன் சேர்த்துக் கொடுப்பதுதான் சிறந்தது. நம் நாட்டு சித்த வைத்தியத்திலே தாது புஷ்டி லேகியங்களில் முருங்கைப்பூ, பிசின், விதை இவைகளில் ஏதாவதொன்றை சேர்த்துதான் நமது சித்த வைத்தியர்கள் செய்வார்கள்.

முருங்கை மர வேர் முதல், பூ வரையில் யாவும் ஆராயமிடத்து முழுக்க முழுக்க தாது விருத்தி செய்கையாகவே இருப்பதை கவனி யுங்கள். அகராதியில் பிரம்ம விருக்ஷம் என்று இதர பல மரங்க ளுக்குப் பெயர் இருப்பினும் பிரம்ம சிருஷ்டிக்கு ஆதாரமானதும் பிண்டோற்பத்திக்கு மூல வஸ்துக்களான தாதுக்களையே முருங்கை மரம் நமக்களிப்பதால் பிரம்ம விருக்ஷம் என்ற பெயர் பொருத்தமே யாகும் அல்லவா ?

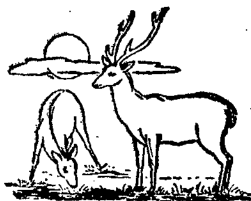
உலகத்தில் எங்கு பஞ்சம் வந்தாலும் தமிழ் நாட்டில் பஞ்சமும் பசிப்பிணியும் முருங்கை மரம் இருக்கும் வரையில் வராது என்பது


முருங்கை


வாழை மரம்

திண்ணம். கிராமங்களில் இம்மரம் இல்லாத வீடு இருப்பது அரிது. அதுபோல வீட்டுக்கு ஒரு எருமைமாடும் அவசியம் இருக்கும். உணவு தானியங்கள் கிடைக்காத காலங்களில் முருங்கைக் கீரையை பறித்து சமைத்து சாப்பிட்டு எருமையின் மோர் ஒரு டம்ளர் பருகி விட்டால் பசி பறந்து போவதுடன், நாள் பூராவும் உழைக்க பலத்தையும் அளித்து விடும். இப்படியே ஆறு மாதம் கூட இருந்து நாம் நாட்டு மக்கள் பஞ்சத்தை விரட்டி விட்டிருக்கின்றனர். கிராம மக்கள் இதனை ஒருபோதும் மறக்க மாட்டார்கள். அதனுல் தான் முருங்கை மரத்தை ஒடித்து வளர்க்கிருர்கள். கணவனிடம் உள்ள விசுவாசத்தை இந்த மரத்தின் மூலமாகத் தான் காண்பிக்கின்றனர். ஆனுல் நவ நாகரீக நகர மங்கையர்களுக்கு முருங்கை மரத்தின் விசேஷ குணம் தெரியுமோ என்னவோ? ''ஹல்லோ-மை-டார்லிங் முருகேஷ் அவ்-டூ-யூ-டு'' என்று ஆபீசிலிருந்து வரும் தன் கணவரிடம் கை குலுக்க மட்டும் மறக்க மாட்டார்கள். என்னே காலத்தின் அலங்கோலம்!

குறிப்பு: நம் நாட்டு வைத்திய முறையில் விருப்பமுள்ள அனைவரும் நமது அரசாங்கம் நடத்தும் முனிசிபல் நகர பஞ்சாயத்து சித்த, ஆயூர்வேத வைத்தியசாலைகளிலேயே மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடுங்கள். இதனுல் நம் நாட்டு மருத்துவ முறைகள் மறுமலர்ச்சி அடையும். நமது அரசாங்கத்துக்கு ஆகும் அந்நிய மருத்துவ செலவும் குறைந்து, நாட்டு மருத்துவத்துக்கு வேண்டிய வசதிகளைச் செய்து கொடுப்பார்கள். அத்துடன் நமது பண்டைய நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் மாருது மீண்டும், புத்துயிர் பெறும். எந்த நோய் வந்திடினும் சித்த, ஆயூர்வேத வைத்திய சாலைகளுக்குச் செல்லுமாறு வாசக நண்பர்களைப் பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.



வாழை!

புத்தாண்டு தமிழ் வருடப பிறப்பாகிய ஒவ்வொரு ஆண்டும் வாழையைப்பற்றி எழுதுவது மிகப் பொருத்தமாகும் அல்லவா? ஒருசமயம் தைப்பொங்கல் மலரில் மஞ்சளைப் பற்றி எழுதியது வாசகர்களுக்கு நினைவிருக்கும். மஞ்சள், வெற்றிலை, வாழை இவைகள் லக்ஷ்மிதேவியின் அம்சம் பொருந்திய மூலிகைகளே. வாழை மரங்களும் மாவிலைத் தோரணங்களும் இல்லாத கல்யாண வீடுகளே நம் நாட்டில் காண்பதரிது. ஆனல் வர வர அந்த பழக்கம் மாறி ஒலிப்பெருக்கி இல்லாத கல்யாணங்களே கிடையாது எனலாம். இதுவும் (அ) நாகரீகத்தின் விளைவுதானே? நம் முன்னோர்கள் புது வருடப்பிறப்பன்று காலையில் எழுந்ததும் கண்டவைகளைத் தின்னுமல், வாழைக்கனி, வேப்பம்பூ, மாங்காய், வெல்லம். புளி, இவைகளை புதியதாகக் கொண்டுவந்து தண்ணீருடன் கலந்து பஞ்சாமிர்தம் போல செய்து நிவேதனம் செய்து, முதன்முதலில் அதைத்தான் சாப்பிடுவார்கள். வந்த நண்பர், உறவினர்களுக்கும் வினியோகித்து இவ்வருடம் பூராவும் நோயின்றி ஆரோக்கியமுடன் இருப்பீர்கள் என்று வாழ்த்துரைப்பார்கள். இது நம் நாட்டு பழக்க வழக்கங்களில் மிக முக்கியமானது. ஆனல் இன்று நடப்பதென்ன? நெருங்கிப் பழகியநண்பர்களோ உறவினர்களோ உள்ளூரிலே இருந்தாலும்கூட நேரில் காணுவது நாகரீகமற்ற செய்கை எனக்கருதியோ என்னவோ அழகிய அஞ்சல் அட்டைகளை (க்ரீட்டிங்க்ஸ்) காசு கொடுத்து வாங்கி தபால் மூலம் அனுப்பி விடுகின்றனர். இந்த பொங்கலும் புத்தாண்டும் வந்து விட்டால் தபாலாபீசுகள் திமிலோகப்படும். வாழ்த்துக் கடிதங்களை சுமந்து வீடு தேடிவரும் தபால்காரரை கண்டால் பரிதாபமாக இருக்கும். நண்பர்களே! இப்படியா புத்தாண்டு வாழ்த்து கூறுவது? இனியாவது வாழைப்பழம் கலந்த

பஞ்சாமிர்தத்தை நேரில் கொடுத்து சுகஜீவியாக இருக்க வாழ்த்துங்கள்.

''வாடியப் பயிரைக்கண்ட போதெல்லாம் வாடினேன்'' என்று பாடிய வள்ளலார், வாழையடி வாழையென வந்த திருக்கூட்டம் எனும் (மானிடப்பிறவி) மரபிலே நானும் ஒருவன், மறுபடி பிறவா திருக்க வகையறியேன், என்றும் சொல்லுகிருர். (வாழை மரத்துக் குத் தாயை கொன்ருன் மரம், என்றபெயரும் உண்டு. வாழைக்கன்று பெரிதாக வளர ஆரம்பித்ததும் குலை தள்ளிக் காய்த்த தாய்மரம், சாய்ந்துவிடும்) தானுகவே அது விழும் முன்னே அதை மக்கள் சுப சடங்குகளுக்கு வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளுவார்கள். அது போல இந்த மனித மரமாகிய தேகம் விழுமுன்னே இராமலிங்க அடிகள் போல ''இறைவா இனி மறுபிறவி வேண்டேன்'' என்று வேண்டிக் கொள்பவர்கள் வெகு சிலரே இருக்கக் கூடும் அல்லவா ?

வாழை மரம் பலவிதங்களில் நமக்கு உபயோகப்படுகின்றது. இதில் பல ரகம் இருந்த போதிலும் நாட்டு வாழை, பொந்தன் வாழை என இரண்டு வித வாழை அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. நாட்டு வாழை சமையல்களில் சேர்க்கும் வாழைக்காய், பூ, தண்டு முதலியன வாகும். பொந்தன் அல்லது மஞ்சள் நிறமான வாழைப்பழம் இவை களை எங்கும் எளிதில் காணலாம். இதன்றி பச்சைப்பழம், ரசத்தாளி, பேயன்பழம், மலைப்பழம், செவ்வாழை, கற்பூர வாழை என பல் பிரிவுகளும் உண்டு. எனினும் எங்கும் பொது உபயோகமாகும் நாட்டு வாழை, மஞ்சள் வாழை, (சுவாமிக்கு நிவேத்தியம் செய்யும் பழம்) இவைகளை மட்டும் குறிப்பிடுவதாகும்.

வாழையின் பொதுக்குணம்: பழம் மலத்தை இளக்கும். உடலை போஷிக்கும், சூட்டைத் தணிக்கும். இலையும் பட்டையும் குளிர்ச்சியைத் தரும். தண்டும் அடிக்கிழங்கும் மூத்திர தாரை களின் குற்றங்களை போக்கும். அத்துடன் பித்த சாந்தம் செய்து சிறுநீர் பெருக்கி நீரை உடைக்கும். பூ, நீரைக்கட்டும். பிஞ்சு, காய் இவைகளுக்கு உடல் உரம் பெறச்செய்யும் சக்தியும் பற்பல நோய்களையும் கண்டிக்கும் குணம் உள்ளது.

இலை: வாழை இலையின் மெல்லிய குருத்தை பிரித்து எடுத்து தீப்பட்டு வெந்த புண், வெந்நீர், காய்ந்த எண்ணெய்பட்ட இடங்க

ளில் வைத்து கட்ட எரிச்சல் நீங்கி கொப்புளம் ஆகாமல் ரணம் சீக்கிரம் ஆறிவிடும். ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று ஆயிண்ட்மெண்ட் போட வேண்டிய அவசியமேற்படாது. செய்து பாருங்கள். அன்பர்களே ! வாழையிலையில் மற்றொரு ரகசியம். யார் ஒருவர் வாழையிலையிலேயே தவறாமல் சாப்பிட்டு வருகிறார்களோ அவர்களுக்கு தலைமயிர் கருப்பாகவே இருக்கும். சீக்கிரத்தில் நரைக்காது. வாழை இலையில் தனலக்ஷ்மீ வாசம் செய்வதாக புராண வரலாறு. வறுமை கஷ்டங்கள், நீங்க வேண்டுமானால் வாழையிலேயே சாப்பிடும் பழக்கம் மேற்கொண்டவர்கள் லக்ஷ்மி கடாட்சம் பெறுவார்கள் என்பது திண்ணம். அத்துடன் வாழையிலையில் சாப்பிடுவதால் முகம் பளபளப்பாகி அழகும் வசீகரமும் உண்டாகும். பித்த சிலேத்தும வியாதிகள் தணியும். ஆறுத ரணங்களுக்கு மெல்லிய துணியில் தேங்காய் எண்ணெய் தடவி மேலே போட்டு அதன்மேல் வாழையிலை கட்டி வைத்தால் ஷ ரணங்கள் சீக்கிரம் ஆறிவிடும்.

பூ: வாழைப்பூவை பருப்புடன் சமைத்து சாப்பிட பிரமேகம் வெள்ளை ஒழுக்கு, பித்தத்தால் வரும் பைத்திய ரோகம், ஆசனக் கடுப்பு, கைகால் எரிச்சல் இவைகளைப் போக்கி தாது விருத்தியை செய்யும். இந்த பூவின் சாற்றை சிலாசித்து பற்பம், ஆமை ஓடு பற்பம், சங்கு பற்பம், நாக பற்பம் முதலிய சித்த மருந்துகளுக்கு அனுபானமாகக் கொள்ள இரத்தமூலம், உள்மூலம், சீதபேதி, தீராத கிராணி, ஆகியவைகள் விலகும். வாழைப்பூ வடை உடம்புக்கு நல்லது.

பிஞ்சு: பத்திய பதார்த்தங்களில் வாழைப்பிஞ்சு மிக முக்கியம். கடுமையான பத்தியத்திற்கும் வாழைப்பிஞ்சு உபயோகப் படுத்தலாம். அத்துடன் அதிமூத்திரம் ரத்தமூலம், கடுப்பு, அடி வயிற்று ரணம் ஆகியவை தீரும்.

காய்: இதன் காயைச் சமைத்துண்ண ரத்த விருத்தியை உண்டாக்கும். உஷ்ண இருமல், பித்த வாந்தி, வாயில் நீர் ஊறுதல் பைத்திய ரோகப் பிணிகள் விலகி பசி அதிகரிக்கும்.

பழம் (மஞ்சள்) : வாழை, மா, பலா, இவைகளின் பழங்கள் முக்கனி எனப்படும். இதில் வாழைக்கனியே முதன்மையானது. பெரிய விருந்து முதல் சிறிய விருந்துவரை வாழைப்பழம் அவசியம் இருந்தே தீரும். மாம்பழம், பலாப்பழம் அதனதன் பருவ காலத்தில் தான் கிடைக்கும். வாழைப்பழம் சதாகாலமும் கிடைக்கக்கூடியது.

அதனால் தான் 'அழுத பிள்ளைக்கு வாழைப்பழம்' என்ற வழக்கோ என்னவோ? நண்பர்களே! விருந்துணவு அளிப்பதில், நம் நாட்டுக்கு இணையான நாடே கிடையாது. விருந்து உணவுகளுடன் வாழைப்பழம் வைப்பார்கள் அதன் பக்கத்திலேயே பிரண்டை துவையல் செய்து வைப்பார்கள். அப்படி வைத்தால் தான் அமுது படைத்தவர் அறிவாளி என்று போற்றப்படுவார். மேல்படி துவையல் இல்லாமல் விருந்து வைத்தால் விஷய ஞானமுடைய பெரியோர் வாழைப் பழத்தை கையால் தொடவும் மாட்டார். இது பண்டைய சுகாதார பண்பாடு. நமது நாட்டை ஆண்டுவந்த் தமிழ் வேந்தர்கள் அளித்த ராஜோபசார விருந்துகளில் முக்கனியும் வைத்து உணவளித்தார்கள். வாழை பழத்திற்கு பிரண்டையும், மாம்பழத்திற்கு மாங்கொட்டை பருப்பு, பலாப்பழத்திற்கு ஒரு தொன்னையில் தேனும் வைப்பது நமது பழைய கலாசாரங்களே யாகும். இம்மாதிரியான உயர்ந்த விருந்து, நாகரீகம் அடைந்த மேநாடுகளிலும் காணுவதரிது. அமெரிக்காவில் விருந்துபசாரம் செய்ய வேண்டுமானல் ஒரு நபருக்கு ஆயிரம் ரூபாய் விருந்து செலவு ஆகுமாம். மேல்படி விருந்தில்கூட இம்மாபெரும் விஷய மடங்கிய சுகாதார விதியைக் கண்டு இருக்க முடியாது என திடமாக நம்பலாம்.

வாழைப்பழ பற்பம்.

வாழைப் பழத்தை நெருப்பில் போட்டு சுட்டால் கரியாகாது. அதுபோல எவ்வளவுதான் அதைப்போட்டு பிசைந்து கரைத்தாலும் நீராக மாருது. இதை இரண்டையும் நம் நாட்டு சித்தர்கள் சாதித்து வெற்றியும் கண்டனர்! எப்படி? பிரண்டையை மசிய அரைத்து அதனுள் வாழைப்பழத்தைத் திணித்து (தோலுடன்) கவசம் செய்து அதன்மேல் செம்மண் தோய்ந்த துணியை ஏழுதரம் (மூடி) கவசம் செய்து துணி காய்ந்தவுடன் பசுஞ்சாணத்தால் செய்து உலர்த்திய விரட்டி இருகை அகலம் உடையது 10 விரட்டியில் காலையில் புடமிட்டு மாலையில் பிரித்துப் பார்க்க உள்ளே பழம் சாம்பல் நிறமாக பூத்து இருக்கும். இதை எடுத்துத் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு 2 முதல் 4 அரிசி எடை நெய், தேன் முதலானவைகளுடன் தினம் இருவேளை சாப்பிட்டுவர ரத்தமில்லாத சோகை, பித்தபாண்டு, ஊது காமாலை, ரத்தமில்லாத வெளுத்த உடம்பு, நீரேத்தவியாதி, கல்லீரல், மண்ணீரல் வேலை செய்யாத போதும், பசியின்மை, சோம்பல்

முதலியவைகளுக்குக் கொடுத்து வரலாம். பொதுவாக வாழைப்பழ பற்பம், அயம், காந்தம், மண்டூரம் போல் வியாதிகளில் உபயோக மாகும். உடம்பில் ரத்தத்தை விருத்தி செய்து உடலுக்கு பலத்தை யும் நல்ல ஜீரண சக்தியையும் கொடுக்க வல்லது. இது போல வாழைப்பழத்தில் அதன் சத்துருவை சேர்த்து நீரை வாங்கி தங்கம் போல் உலோகங்களை மடித்து உயர்தர பற்ப செந்தூரங்கள் செய்வ தும் நம் நாட்டு வைத்தியர்களின் வழக்கமாகும். இதற்கு வாழைப் பழ ஜெயநீர் என்றும் கூறுவதுண்டு.

வாழைப்பட்டை: இலைக்குணத்தில் கூறிய சகல தீப்பட்ட ரணங்களுக்கும், வாழைப்பட்டையை பிழிந்து எடுத்த சாற்றை மேற்படி ரணங்களின்மேல் பிழிந்து வர ஆறும். பல அபூர்வ மூலி கைகளை இதன் பட்டைக்குள் வைத்து கட்டிவைக்க பலநாள் பசுமையாகவே இருக்கும். இது இயற்கை குளிர்சாதன பெட்டி யாகும். கற்ருழை நாரைப்போல் இதிலும் நார் எடுத்து துணி நெய் வதும் உண்டு. இந்த துணிக்கு நார்மடி என்று பெயர். இந்தத் துணியை கட்டிக் கொண்டுதான் பூஜை ஜெபதபங்களை நம் முன் னோர்கள் செய்வது வழக்கம். பூக்கடைக்காரர்களுக்கு வாழை நார் கிடைக்காவிட்டால் திண்டாட்டம் தான்!

வாழைத் தண்டு: நம் நாட்டில் வாழைத் தண்டை வாரம் ஒரு முறையாவது பருப்புடன் சேர்த்து சமையல் செய்து உண்பது வழக்கம். இது உடலில் கட்டிய நீரை உடைத்து மூத்திர நீர்த்தாரை களில் உள்ள சிறு சிறு கற்களை அகற்றி சிறுநீர் குழாயை சீர்படுத் தும். மூத்திரத்தடை சம்மந்தமாக வரும் கடுமையான நோய் களுக்கு வாழைத்தண்டு சாறு பல சித்த மருந்துகளுக்கு அனுபான மாக உபயோகிக்கப் படுகிறது.

அடிக்கிழங்கு: கிழங்கையும் சிலர் சமைத்துண்பார்கள். தண்டுக்குள்ள குணமே கிழங்கிற்கும், அடிக்கிழங்கின் சாறும் தண்டு சாறு போலவே பயன்படும். அதோடு கிழங்கு சாற்றைக்கொண்டு வெள்ளி, தாமிரம் போன்ற உலோகங்களை வெட்டையாக்கலாம்.

நம்மை வாழ்விக்க வந்த இறைவனையும் அவர் கிருபையால் வளர்ந்து நமக்கு உதவும் தாவர செடி, கொடி, மரங்களான மூலிகை களை எந்நாளும் நினைவு கூர்ந்து நாமனைவரும் அஞ்சலி செய் வோமாக.

அருக்கன்!

ஒளி மயமானதும், எரித்து சாம்பலாக்கும் சக்தியையும் உஷ்ணத்தையும் கொண்ட, பிரகாசமான வஸ்துக்கு அருக்கன் என்ற வார்த்தை பொருந்தும். சூரியன் எல்லையில்லாத வெளிச்சத்தையும் பிரகாசத்தையுடையதாகையால், சூரியனுக்கு அருக்கன் என்ற பெயர் வந்தது. கோடி சூரியப் பிரகாசம் பொருந்திய சிவ பெருமானுக்கும் அருக்கன் என்றுதான் பெயர். இந்த அருக்கனுடைய சக்தி கொண்ட மூலிகையும் நம் நாட்டில் உண்டு. இதற்கு எருக்கன் செடி என்று வழக்கு பெயர். அருக்கன் செடி என்பது எருக்கனாக மருவி விட்டது.

எருக்கன் மூலிகை ஊமத்தையைப் போலவே எங்கும் ஏராளமாகவும் தன்னிச்சையாகவும் வளரும். சில இடங்களில் எருக்கன் காடாகவே வளர்ந்துவிடும். இதன் இலை கை அகலம் உடையதாக பசுமையும் செடி காம்பு முதல் இலைவரை பால் நிறச்சாம்பல் பூத்து இருக்கும். காம்பில் பால் சுரக்கும். இப் பூ மற்றையப் பூக்களைப் போல் இல்லாமல் பல இயற்கை சித்திர வேலைப்பாடமைந்து காணும். காய் நீள உருண்டையாக பார்வைக்கு சோமாஸ் என்ற பண்டம்போல் இருக்கும். இதில் ஒரு இனம் சிவந்த நீல நிறமான பூவையும் மற்ருென்று சுத்த வெள்ளை நிறமான பூவையுடையது. முந்தியதைவிட பிந்தியதுதான் சிறப்புடையது. நீல எருக்கனைப் போன்று வெள்ளெருக்கன் எங்கும் கிடைப்பரிது. இதன் காய் வெடித்ததும் உத்தாமணி விதை போல காற்றில் மிதந்து பல இடங்களுக்குச் சென்று இனவிர்த்தியாகும். வெள்ளெருக்கன் வீடுகளில் இருக்கக் கூடாது என்பார்கள். ஏனென்ருல் அங்கு நாகங்களும் இருக்கக் கூடும். நாகதாளி, வெள்ளெருக்கன், புங்கமரம், தாழம்பூ புதர் இவைகள் அடர்ந்து வளருமிடங்களில் நாகம் குடியிருக்கும் என்பதை நம்பலாம்.

சிறப்பு வாய்ந்த வெள்ளெருக்கன் இலை, பூ, பட்டை, வேர், நார் ஆகியவை மருத்துவப் பயன் உடையதாகும். இதன் சுவை கசப்பும் காரமும், ஒரு வித வெகுட்டல் வாசனை (கற்றுழை யைப்போன்று) வீசுவதால் பொதுவாக இதை மக்கள் உபயோகிக்கத் தயங்குவார்கள். எனினும் இது கிருமிகளையும், புழுக்களையும் கொல்லும் சக்தி கொண்டது. சீதளம், கபவாத சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகளுக்கும், மலச்சிக்கலுக்கும் உதவக் கூடியது. மேலும் பற் பல விஷக்கடிகளுக்கும் பலன் தரும். அதிக உஷ்ணத்தை உண் டாக்கும் குணமுடையது.

இலை, ஆபத்துக் காலத்தில் வெகுவாக உபயோகமாம். (1) பாம்பு கடித்து விட்டவர்கள் உடனே ஒரு வெள்ளெருக்கன் இலையை வாயிலிட்டு மென்று தின்னவேண்டும் அல்லது இலையை அரைத்து ஒரு புன்னைக்காய் அளவு விழுங்க வேண்டும். தேள் கொட்டி விட்டுத் துடிப்பவர்கள் ஒரு சுண்டக்காய் அளவு விழுங்கி கடிவாயில் அறைத்த இலையை வைத்துக் கட்டிவிட குடைச்சல் வலி நீங்கி விஷம் முறிந்துவிடும். இப்படியே எலிக்கடிகளுக்கும் ஒரு நெல்லிக் காய் அளவும் கொடுத்து கடிவாயில் கட்டலாம். (2) நாம் நடக் கும்போது பூமியில் ஊன்றுவது (பின்னங்கால் பாதம்) குதிக்கால், ஓடும்போது வேகமாக நடக்கும் போதும், குதிக்கால் பலமாக பூமி யைத் தாங்குகின்றன. அதுசமயம் கூர்மையான வஸ்துக்களோ, அல்லது விஷக் கற்களோ குதிக்காலில் பட்டால் பாதத்திற்குள்ளே அழற்சி கண்டு புடைத்து வீங்கி கிளம்பும். இதை குதிக்காளான் என்றும் சொல்வதுண்டு. இந்த குதிக்காளானை ஆரம்பத்திலேயே தடுக்க: மஞ்சள் நிறமான பழுத்த எருக்கன் இலைகளை சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு முழு செங்கல்லை அடுப்பில் போட்டு பழுக்க காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு அதன் மேல் ஷெ எருக்கிலையை 2 அல்லது 3 ஒன்றுக வைத்து குதிக்காலை சூடு பொறுக்கும் அளவு வைத்து அழுத்தி எடுத்து வரவேண்டும். இரண்டு நாள் காலை மாலை செய்ய குதிக்காளானை ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று அறுக்க வேண்டிய அவசியமில்லாமல் அமுங்கி விடும். ஆனால் ஆரம்பத் தில் வலி எடுக்கும்போதே செய்வதுதான் பலனளிக்கும். (3) வயிற் றில் உள்ள புழுக்கள் வெளியாக, இலைச்சாற்றில் 3 துளியும் தேன் 10 துளி கலந்து உள்ளுக்கு கொடுக்க மலத்துடன் புழுக்கள் வெளிப் பட்டுவிடும். (4) நாலு நாளானாலும் மலம் போக நினையாதவர்! ஆட்டுப்புட்டை போல் தீய்ந்த மலம் ஆக போகிறவர்கள், 1 அவுன்ஸ் சிற்றுமணக்கெண்ணெயில் 3 துளி இலைச்சாறு விட்டு

கலந்து காலையில் சாப்பிட மலக்குடல் இளகி மலம் தாராளமாக போகும். (5) பெருவியாதி (குட்டம்) முற்றி போய் ரணமாகி. அரிப்பும், வேதனை தாளாமல் அவஸ்தைப்படுபவர்கள் இலை, வேர்ப் பட்டை சமமாக எடுத்துலர்த்தி இடித்துத்தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து ரணங்களில் தடவியும் இதே தூளை 6 அரிசி எடை பசு வெண்ணெயில் தினம் மூன்று வேளை சாப்பிடவும். உப்பில்லா தயிர், பால் சாதம், சாப்பிட குட்ட வியாதி கிருமி கூட்டங்கள் உடம்பை விட்டு ஒழியும். ரணமும் ஆறும். (6) பழுத்த இலைச்சாறு கால்படி, நல்லெண்ணெய் கால் படி இரண்டையும் கலந்து வைத்துக்கொண்டு வசம்பு கால் பலம் உயர்ந்த பெருங்காயம் கால்பலம், லவங்கப்பட்டை கால் பலம், பூண்டு கால் பலம் எடுத்து பூண்டும், காயமும் நசுக்கியும் மற்றதை இடித்துத் தூள் செய்து கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி சாறு சுண்டியபின் பதமாகும் தருணம் இறக்கி வடிகட்டி ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும். இது "நம் நாட்டுக்காது நோய் எண்ணெய்" காதில் சீழ், நாற்றம், ரத்தம் வருதல், தாங்க முடியாத வலி உபாதை களால் அவஸ்தைப்படும்போது 4 துளி காதில் காதில் விட்டு பஞ்சு கொண்டு அடைத்து வந்தால் காது நோய் சம்மந்தமான எல்லா வலி களும் குணமாகும்.

(7) காக்கை வலி: இது மனோ சம்மந்தப்பட்ட நரம்பு இழுப்பு வியாதி. இதற்கு நவீன வைத்தியங்களில் மருந்து இல்லை. இவ்வியாதி திடீரென்று நோயாளிக்கே எச்சரிக்கை கொடுக்காமல் வந்துவிடும். நடக்கும் போதோ வேலை செய்யும் போதோ, விழித்த போதோ, தூங்கிய போதோ, நேரம் சொல்ல முடியாது. மயங்கி வீழ்ந்து கை, கால் நரம்புகள் இழுப்பதும் நாக்கு உதடுகள் கடித்துக் கொண்டு பார்வை ஒரு நிலைப்பட்டு ஒரு சில நிமிஷங்கள் துடிக்கும் இரும்பை கையில் கொடுப்பதால் குளிர்ந்த நீரை முகத்தில் அடிப்ப தால் சாந்தமாகி நிற்கும். பிறகு நோயாளி வழக்கம்போல் காரியங் களை கவனிப்பார். இதற்கும் எருக்கனில் ஒரு முறையுண்டு. விபரம்: வெள்ளெருக்கன் பெரும் செடியாக வளரும் இடங்களில் இலைகளின் மேல் வெட்டுக் கிளிகள் வாழும். இவை எருக்கன் மூலிகை தவிர இதர இடங்களில் இருக்காது. பார்ப்பதற்கு நீலம், மஞ்சள், வெள்ளைபுள்ளி, பச்சைநிறம் கலந்து வரி வரியாக இருக்கும். இறக்கைகள் கருநீலம் கலந்த சிவப்பு, நிறமாக பஞ்சவர்ணக்கிளி போன்று இருக்கும். இறைவன் இதற்கும் எருக்கனுக்கும் என்ன

சம்மந்தம் எப்படி உண்டாக்கிறரோ? நாமறியோம். இந்த வெட்டுக்கிளி தங்கிய இலைகளில் இதன் எச்சம் அரிசி திப்பிலி அளவு பழுப்பு வெள்ளையாகக் காணும். அந்த இலைகளை மேல்படி எச்சத்துடன் கொண்டுவந்து அப்படியே உலர்த்தி இடித்துத்தூள் செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்த தூள் 1 பலம் உத்தாமணி இலையை உலர்த்தி இடித்த தூள் 1 பலம், நல்ல கெட்டி மிளகுத்தூள் 1 பலம், ஆக மூன்றையும் கலந்து மீண்டும் அணு மயமாக இடித்து ஒரு புட்டியில் வைத்துக் கொண்டு தினம் இரண்டுவேளை மூக்கில் பொடி போடுவது போல் இழுத்து வரலாம். அத்துடன் இழுப்பு வலி வரும்போதெல்லாம் மூக்கில் நஸ்யமிட்டும்வர காக்கை வலிப்பு அடியோடு வராமல் நிற்கும். ஒரு சிலர் வெட்டுக்கிளியையே சாகடித்து மேல்படி முறையில் பயன்படுத்துகின்றனர். இது அசுர வைத்தியமாகும். இதனால் குணமானாலும் ஜீவ வதைசெய்து ஜீவனை காப்பது கூடாது என்பது சித்த வைத்தியத்தின் சைவ சித்தாந்த கோட்பாடு. எருக்கன் இலையில் வெட்டுக்கிளி உட்காராத இலை பயன் தராது.

எருக்கன் பூ: இப்பூவை சாதாரணமாக விநாயகர் சதுர்த்தி அன்று மாலையாக தொடுத்து விநாயகருக்கு அணிவித்து மகிழ்வதும் நமது நாட்டு வழக்கம். ஐந்துகரமுடைய கணேசனுக்கு மிகவும் முக்கியமானது வெள்ளெருக்கன் தான். இப்பூவின் இதழ்களும் ஐந்து பிரிவுகளாக விரிந்து அதன்மேல் ஆசனபீடம் போல் அமைந்த இதழ் ஐங்கோணப் பிளவுகளாகி அடித்தளத்தில் மேல்நோக்கி சுருண்டது போலும் மேல் சேரும் இடத்தில் ஐந்து கூர்மையான முனையுடைய மகரந்தம் சூரிய பிரபையை கிரீடம் வைத்ததுபோல் இதழ் தாங்கி நிற்கும். இந்த பூவின் இயற்கை அழகைக் கண்டு ரசிக்காதவர் மனிதப்பிறவி எடுத்தும் பயனில்லை என்றே துணிந்து கூறலாமல்லவா? நவ நாயகர்களின் நடு நாயகனாக விளங்குபவன் சூரிய பகவான், நவக்கிரகங்களில் சூரிய பகவானுடைய பிரிய மூலிகை என்று இந்த பூ நமக்குச் சொல்லாமல் விளங்குகிறது. அது மட்டுமல்ல. உலகம் இயங்குவது பஞ்ச பூத சக்தியால் (நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம்) ஆக பஞ்ச பூதத்திலும் நெருப்பு நடு மையமாக இருப்பது குறிப்பிடத் தக்கது. தேயு என்ற பூதம் சூரியனிடமாக நின்று அனல் சக்தியைப் பெறுகிறது. எனவே சூரியன், நெருப்பு ஆகியவைகள் உலக வாழ்விற்கு முக்கிய ஆதாரம் என்பதை அருக்கன் பூ, ஐந்து பிளவாகி அதன்மேல் சூரிய பிரபையைப்

போல் தாங்கி காண்பிக்கிறது. இப்பூவில் சிறந்த மருத்துவப் பயனும் உண்டு. மஞ்ச நீரட்டி என்ற நுணா மரக் கட்டுரையில் பற்களைப் பாதுகாக்க ஒருமுறை வெளியிட்டது வாசகர்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கும். அதுபோல வெள்ளெருக்கன் பூ 10 பலம், கடலுப்பு 1 பலம், சேர்த்து அரைத்து பில்லை தட்டிக் காய வைத்து மண் ஓட்டில் வைத்து செம்மண் சீலைசெய்து 6 வரட்டியில் புடமிட்டு எடுத்து அரைத்து வைத்துக்கொண்டு தந்த ரோகங்களில் உபயோகிக்கலாம். சிலருக்கு சிறிது குளிர்ச்சிபட்டாலும், சீதள வஸ்துக்கள் சாப்பிட்டாலும் பற்களின் எகிறுகள் யாவும் வீங்கிப் புடைத்து வாய் தாடை புகையிலைக் காம்பை அடக்கியது போலாகி விடும். பற்களெல்லாம் ஆட்டம் கண்டு குத்தல், குடைச்சல் ஏற்படும் நுணாக்காய் பற்பத்திற்கு 1 மடங்கு குணம் ஆனால் இதற்கு பத்துமடங்கு குணம் அதிகம். பற்புழு, சொத்தை விழுதல், பல் அரணை, பற்கூச்சம், பல் தேய்வு, பல் பாலிஷ் குன்றி விடுதல் யாவற்றிற்கும் இந்த அருக்கன் பூ பற்பம் சிறந்தது. தற்காலத்தில் மோட்டார் யந்திர மெக்கானிக்குகளில் எலெக்டிரிஷியன், எஞ்சின் ரிப்பேரர், பாடி கட்டுவோர் பெயிண்டர் போன்று மனம் படைத்த மனிதனையும் இயந்திரம் போலாக்கி, ஜீவ சக்தியில் ஒரு சிறு தடை ஏற்பட்டாலும் போதும். உடனே, பல், காது, மூக்கு, கண், தொண்டை, மண்டையைப் பிளக்கும் நிபுணர் இப்படியாக தனித்தனியே நிபுணர் (ஸ்பெஷலிஸ்ட்டுகளிடம்) காட்டி கொறடாவைக் கொண்டும் மற்றும் பல ஆயுதங்களைக் கொண்டு நோய் கண்ட இடத்தில் பிடுங்கி, அறுத்து, குடைந்து ரிப்பேர் செய்த பின்னும் நோய் தீராமல் வேதனைப்படுவோரை நாம் காண்கிறோம். நம் முன்னோர்களுக்கு இதெல்லாம் தெரியாது. நோய் வந்தபோது மூலிகைகளிடம் சென்று முறையிடுவார்கள். அந்த மூலிகைகளும் "அபயம் தந்தேன் என்றவாறு" கடவுள் சாட்சியாக நின்று நோய் தீர்த்து உதவி வந்தன. நமது பாட்டனாரும் அதற்குமுன் வாழ்ந்தவர்களும் நீண்ட ஆயுள் பெற்று, கண்ணாடி இல்லாத கண் பார்வையும், ஒலிபெருக்கும் கருவி இல்லாத காதுகளும், சீடை முறுக்குகளை மென்று தின்னும் உறுதி வாய்ந்த பற்களும் பெற்று இருந்ததற்கு நம் நாட்டு மூலிகைகளே காரணம். வெள்ளெருக்கன் பூவில் மற்றொரு முறை. பூ 2 பலம், கெட்டி மிளகு ஒரு பலம், லவங்கம் அரைக்கால் பலம், சிறிதளவு குங்குமப்பூ, கோரோசனம் சேர்த்து ஆக யாவும் அரைத்து மை போலாக்கி. உளுந்தளவு மாத்திரை செய்து உலர்த்தி பத்திரப்படுத்தவும். இந்த மாத்திரை ஜன்னி, ஜலதோஷங்கள், மழை பனி, காணும் நேரம்

1 மாத்திரை தேனில் கலந்து குழைத்து காலை மாலை சாப்பிட நோய் தீரும். இதே மாத்திரையை 2 எடுத்து பசும் பாலில் குழைத்து 5 அரிசி எடை ஜாதிக்காய் தூளுடன் சேர்த்து சாப்பிட சிற்றின்பம் பெருகும்.

எருக்கன் பால் உத்தாமணியின் பாலைவிட மிகவும் காரமும் வெகுட்டல் வாசனையும் உடையது. எனவே இதை உள்ளுக்கு உபயோகிப்பதில்லை. வாத ரோகம், வீக்கம், வலி, நரித்தலை வாதம், விஷக்கடி வீக்கங்கள் அடிப்பட்ட சுளுக்கு வீக்கம், கட்டிகளுக்கும் உத்தாமணி பால் அடிப்பது போல் இதையும் அடித்துவர அவை விலகும். சித்த வைத்தியத்தில் ''வாத கேசரி தைலம்'' என்ற வெளிப்பூச்சு முறையில் முக்கிய சரக்காக எருக்கம்பால் சேருவது குறிப்பிடத்தக்கது. அன்றியும் கடும் காரமான சுண்ணங்கள் செய்ய வும் உபரசங்களை செந்தூரம் செய்யவும் இந்த அருக்கன் தயவை சித்த வைத்தியர்கள் நாடுவார்கள்.

பட்டை, வேர், வேர்ப்பட்டை ஆகியவைகளுக்கு இலை பூவிற் குடைய குணங்களே என்றாலும் பட்டையில் நார் உரித்து அதை கயிறாக திரித்து பிறந்த சிசுக்களுக்கு இடுப்பில் கட்டி வைப்பார்கள். இதனால் பேய், பிசாசு போன்ற பூத கணங்களின் கெடுதல் சேஷ்டை கள் அணுகாது என்பது நமது நாட்டினரின் நம்பிக்கை. 12 ஆண்டு சென்ற வெள்ளெருக்கன் செடிக்கு 1 மண்டலம் பூஜை செய்து தூப தீப நைவேத்தியங்கள் செய்து ஆசாரமுடனிருந்து எடுத்துப் பார்க்க வேருக்கு அடியில் விநாயகர் உருவம் அமைந்த வேர் கிழங்கு காணும். அதை எடுத்து பரிசுத்தமான மனதுடன் பலன் எதிர்ப் பாராமல் தினந்தோறும் பூஜை செய்துவர நற்காரிய சித்தியும், புக ழும், சம்பத்தும் பெருகும் என்பது ஆன்றோர் வாக்கு.

வெள்ளெருக்கன் அஷ்ட கர்ம மூலிகையில் உயர்ந்த சக்தி யுடையது. கீழாநெல்லி மூலிகையில் மை போட்டு நடந்த விஷயங் களை தெரிந்து கொள்வது போல வெள்ளெருக்கனிலும் மந்திர சக்தி டெலிவிஷன் செட் தயாரிக்கலாம். இதற்கு மனம் நிர்மலமாகி, திட சித்தம், நம்பிக்கை அதைவிட முக்கியம் தெளிந்த நல் ஞானம் (மெய்ஞ்ஞானம்) வேண்டும். விஞ்ஞானம் இதற்கு ஒன்றும் பயன் படாது. சிலர் தற்காலத்தில் கூட ஜீவனோபாயமாக இந்த மூலிகையை முறையற்ற வகையில் அறியாமையால் பயன்படுத்தி ஜாலம், மோடி, வித்தை காட்டிப் பிழைப்பதும் உண்டு. பலன் கருதி



அடா தோடை





எருக்கன்



மந்திரங்களை உச்சாடனம் செய்து பலவந்தமாக இம் மூலிகையை வசியம் செய்வதால், தீமையான காரியங்களின் பலன், மேன்மேலும் துன்பம், வறுமை, பசிப்பிணி, ரோகம். தீராப்பழி பாபங்கள் வந்தடையும் என்பது சாஸ்திர உண்மை.

சூரிய பகவானுக்கு பிரியமான எருக்கன் லோகவசியம் சர்வ வசியம் செய்யும் மூலிகை. இதன் அருகே செல்பவர்கள் பரிசுத்தம், நல்லெண்ணம், பொதுநல சேவை உடையவர்களாகி இருப்பின் விநாயகரின் அருட்கடாட்சமும், சகல நன்மையும் பெருகும் என்பதில் ஐயமில்லை. அவரவர் ஜாதகத்தில் கோசாரம் இராசி, தசா புக்திகளில் சூரிய பகவானின் கெடுதல் பலன் வரும் சமயம் வெள்ளெருக்கன் செடிக்கு மஞ்சள் குங்குமமிட்டு தூப தீப நைவேத்தியங்கள் பிரதி ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் செய்து வர கெட்ட பலன் சாந்தியாகும்.

''அருக்கன் பாதம் வணங்குவர் அந்தியில்
அருக்கன் ஆவான் அரனுரு வல்லனோ
இருக்கு நான்மறை ஈசனையே தொழும்
கருத்தினை நினையார் கண் மனவரே.''

என்று அப்பர் சுவாமிகளின் தேவாரம் கூறுகிறது. எனவே தினந்தோறும் சூரியனை வணங்குபவர் இறுதியில் ஈஸ்வரனிடத்தில் ஐக்கியமாவார் என்பது இதன் பொருள். ஈசனை ஊன் கண் கொண்டு காணமுடியாது. சூரியன், எருக்கன் ஆகிய தெய்வ அம்சம் பொருந்திய கண்கண்ட வஸ்துக்களை ஆதாரமாகக்கொண்டு அரனுருவைக் காணலாமல்லவா ?

எருக்கன் மூலிகையை சிறுவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் ஒருபோதும் கொடுக்க கூடாது. எருக்கனைத் தவறி சாப்பிட்டவர்களுக்கு ஏற்படும் கெடுதலை முறிக்க எள்ளும் சர்க்கரையும் கையில் கலந்து வைத்துக்கொண்டு மென்று சாப்பிட அல்லது நல்லெண்ணெய் அரை பலம் வீதம் மூன்று அல்லது நான்கு வேளை கொடுக்க எருக்கன் விஷம் முறிந்து விடும்.



ஆடாதொடை !

இது என்ன தொடை ஆடாத தொடை? ஆடும் தொடை வேறு உண்டோ என்று கேட்டு விடாதீர்கள். ஆங்கிலத்தில் முருங்கை காயைப் பார்த்து "டிரம்ஸ்டிக்டிரீ" என்று பெயர் வைத்து விட்டார்கள். அவர்கள் வாசிக்கும் டிரம் மேளத்தின் குச்சிபோல் இருப்பதால் உடனே இந்த ஞாபகம் வந்து விட்டது! ஆனால் ஆடா தொடை என்ற மூலிகைக்கு ஆங்கில வார்த்தையில் பெயர் தெரியாமல் திரு திருவென விழித்து, பின் வழியின்றி "ஆடாதொடா வாசிகா" என்றே வைத்து தொலைத்தார்கள். வடமொழியில் ஆடா தொடைக்கு "வாசிகா" எனவும் "வைத்திய மாதா" என்றும் சொல்வார்கள். சிலர் பெஞ்சியிலோ நாற்காலியிலோ அமர்ந்து இருக்கும் போது சும்மா உட்கார்ந்து கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். இரு தொடைகளையும் ஆட்டிக்கொண்டே இருப்பார்கள். இவர்கள் வேண்டுமென்றே இப்படி செய்வதாக கொள்ளக்கூடாது. பித்த சிலேத்தும தேக முடையவர்கள் சும்மா தொடையை அசைக்காமல் உட்கார்ந்து இருந்தால் சலிக்க ஆரம்பிக்கும். அல்லது உணர்ச்சி யற்று மறத்துப் போகும். அதனால்தான் இவர்களை அறியாமலே தொடைகளை அசைக்க ஆரம்பித்து ஆடும் தொடையர்களாகி விடுகிறார்கள். ஆடா தொடை என்ற பெயர் கொண்ட இம்மூலிகைக்கு பித்த சிலேத்தும வியாதிகளைக் கண்டிக்கும் சக்தியுள்ளபடியால், நம் முன்னோர்கள் இப்படி பெயர் வைத்து இருக்கக் கூடும். ஒரு பொருளின் உருவத்தைக் கண்டு பெயர் வைப்பதைவிட அதன் குணத்திற்கேற்ற பெயரை வைப்பதுதான் தகுதி என்பது நம் நாட்டு சித்தர்களின் கருத்தாகும்.

ஆடாதொடை பெரும் செடியினத்தைச் சேர்ந்தது. செம்பரத்தைச் செடியைப் போலவே பூங்காவிலும் வைத்து வளர்ப்பதுண்டு.

எனினும் இது மண் வளம் நிறைந்த செழுமையான பிரதேசங்களில் தன்னிச்சையாக வளரக்கூடியது. குறிப்பாக தமிழ் நாடு பூராவிலும் கேரளம் வங்காளம் போன்ற இடங்களில் ஏராளமாக கிடைக்கிறது. ஆடாதொடையைப் பார்க்காதவர்கள் யாரும் நுணுமரத்தின் ஒரு சிறிய கிளையை ஒடித்து கையில் வைத்துக்கொண்டு பார்த்தால், என்ன தோற்றமோ ஏறக்குறைய அதே தோற்றம்தான். ஒரு சிறிய மாற்றம் என்னவென்றால் நுணு இலை சிறியதாக இருக்கும். ஆடாதொடையின் இலை இருமடங்கு பெரியதாக இருக்கும். வெய்யிலில் சற்று வதங்கியதுபோல் காணும். ஆடாதொடையின் பூ மரமல்லி போல் இரண்டு அங்குலத்துக்கு மேல் நீண்டு பூவின் இதழ்கள் கொடி சம்பங்கியின் இதழ்போல பச்சை நிறமாக பெரிதாகவும் மலராமல் குவிந்தே நிற்கும். வாசனை இருக்காது. இலையைத் கசக்கி முகர்ந்தால் கோவை இலை வாசனையும், சுவைத்துப்பார்க்க வேப்பிலை போல் கசப்பு இல்லாவிட்டாலும் சிறுங் கசப்பு சுவை உண்டு.

பொதுவாக ஆடாதொடையின் குணாதிசயம் என்னவென்றால், புழுக்களை கொல்வதில் வேம்புக்கு அடுத்த படியாகவும் கோழையை அகற்றுவதில் தூதுவளைக்கு சமமாகவும், சிறுநீரை பெருக்கி தள்ளுவதில் யானை வணங்கிக்கு (நெருஞ்சில்) தம்பியாகவும், இழுப்புகளையும் நரம்பு வலிகளையும் போக்குவதில் பிரம்ம விருக்ஷத்திற்கு (முருங்கை மரம்) அண்ணாவாகவும் கூறலாம். இது மனித உடலின் இடுப்புக்கு கீழ் உள்ள நரம்புகளின் மேலும், சுவாச உறுப்புக்களான நுரையீரல், சுவாசக் குழல்கள், குரல்வளை, மூத்திர நீர் குண்டிக்காய் நீர்பை, ஆகியவைகளில் வேலை செய்யக்கூடியது.

முறை: (1) பசுமையான இலைகளைக் கொண்டுவந்து தண்ணீர் விடாமல் இடித்து சாறுபிழிந்து மேல்படி சாற்றில் குழந்தைகளுக்கு 3 முதல் 5 துளியும், சிறுவர்களுக்கு 5 முதல் 10 துளியும், பெரியோர்களுக்கு 10 முதல் 15 துளியும், சர்க்கரை (சுத்த தேன்) சேர்த்து தினம் மூன்றுமுதல் நான்குமுறை கொடுக்க நுரையீரல், ரத்த வாந்தி, கபம் கட்டி வெளிவராமல் திக்குமுக்காடல், மூச்சுதிணறல், இருமல், இரும்பும்போது கபத்துடன் ரத்தமும் கலந்து வெளிவருதல், போன்றவைகள் குணமாகும். இதன் சாற்றை 15 முதல் 25 துளிவரை காலை மாலை இரண்டு வேளை எருமைப்பாலில் கலந்து கொடுக்க, சீதம் ரத்தமும் கலந்து காணும் (பாசிலரி டிசன்ட்ரி) சீத பேதி ரத்தமாகவே போகும், பேதிகள் நிற்கும்.

(2) இலைகளை எடுத்து இடித்து 2 குவளை தண்ணீரில் போட்டு மண்பாண்டத்தில் காய்ச்சி 1 குவளையாக்கி அதில் இரண்டு கரண்டி தேனும் கலந்து காலை அரை மாலை அரை குவளையாக 40 நாள் தவறாமல் பருகிவரவும். நுரையீரல்களில் இருபக்கமும் கபம் தேங்கி இருப்பதை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைத்து க்ஷயரோகம் இருத்தல் காசரோகம். ரத்த காசம், சளி ஜுரங்கள் சீதள சம்மந்த வலிகள், விலா வெலும்புகள் நோவுதல் முதலியவைகளை நீக்கி குணப்படுத்துவதில் சிறப்புடையது.

(3) கண்டங்கத்திரி, நற்சங்கன், இவைகள் ஆடாதொடைக்கு மிக நெருங்கிய நண்பர்கள் ஆகவே இந்த மூலிகைகளுடன் சேரும்போது பற்பல வியாதிகளில் நன்கு வேலை செய்யும், கண்டங்கத்திரி வேரும் ஆடாதொடை வேரும் எடுத்து உலர்த்தி வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக்கொண்டு 10 அரிசி எடை தினம் 2 வேளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர நரம்பு இழுப்பு, சுவாசகாசம், சன்னி, ஈளை இருமல், சளி ஜுரம் க்ஷயரோகம் குடைச்சல் வலிகள் சாந்தமாகி விடும். ஆடாதொடை இலை நற்சங்கன் இலை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து மண் சட்டியில் இரண்டு குவளை தண்ணீரும் போட்டு காய்ச்சி பாதியாக சுருக்கி தினந்தோறும் காலை, மாலை பருகி வர குட்டரோகம், கரப்பான், கிரந்தி, மேகப்படை ஊரல் மேல் சுவாசம், விக்கல், வாந்தி, வயிற்று வலிகள் முதலியன குணமாகி விடும்.

(4) மழை பனி குளிர் காலங்களில் உண்டாகும் ஆஸ்துமா என்னும் சுவாசகாச ரோகங்களில் நுரையீரலில் கபம் உற்பத்தியாகி சேர்ந்து அடைத்துக்கொண்டு மூச்சுத்தடை ஏற்பட்டு தினமும் மரண அவஸ்தை படுபவர்கள் உடனடியாக சாந்தப்பட வேண்டுமானல் ஆடாதொடை இலையை சேகரித்து உலர்த்தி ஒன்றிரண்டாக இடித்து தூள்செய்து ஒரு சுத்தமான புட்டியில் வைத்துக்கொண்டு தினம் இரண்டு மூன்று வேளை அல்லது ஆஸ்துமா இறைப்பு வரும் போதெல்லாம் மேல்படி தூளை சிறிது எடுத்து சுங்கான் குழாயிலாவது அல்லது ஊமத்தன் இலையில் பீடி சுருட்டுபோல் செய்து கொண்டு தீப்பற்ற வைத்து புகைத்து குடித்தால் அடுத்த நிமிஷமே சுவாசப் பையில் உள்ள சிறிய நுண் அரைகளை அடைத்துக்கொண்டு இருக்கும் கபங்கள் யாவும் இருமலுடன் வந்தேன்! வந்தேன்! என்று வெளியில் வரவும் சுத்தமான காற்று உள்ளே புகவும் அப்பாடா! என்று நோயாளி ஆழ்ந்த சுகமான மூச்சுவிடுவதை நாம் காணலாம்

இஞ்சக்ஷன் சிகிச்சைகளை விட சுலபமானதும் மேலான முறை செய்து பாருங்கள். ஆஸ்துமாவுக்கு இது ஓர் வரப்பிரசாதமாகும்.

(5) ஆடாதொடை இனிப்பு பானம் (சர்பத்): ஆடா தொடையின் பசுமையான இலைகள் மட்டும் 5 பலம் எடுத்து சுத்தம் செய்து துடைத்தபின் குறுகு பொடியாக அரிந்துவைத்துக் கொள்ள வும். கீழ்கண்ட நாட்டு மருந்து கடை சரக்குகளையும் வாங்கி வெய் யிலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும். அக்கரகாரம் கால் பலம், அதிமதுரம் அரை பலம், சிற்றரத்தை கால் பலம், மிளகு கால் பலம், திப்பிலி கால் பலம், சுக்கு கால் பலம், லவங்கம் பூ 10, ஏலக்காய் 4 இவை களை தனித் தனியாக இடித்து தூள் செய்தபின் ஒன்ருக கலந்து கொள்ளவும். முதலில் பொடியாக அரிந்து வைத்துள்ள ஆடா தொடை இலையை ஒரு பழகிய மண்பாண்டத்தில் கால் பலம் பசு நெய் விட்டு நன்ருக வதக்கவும். இப்படி வதங்கும் இலை ஒருவித நறுமணம் வீசும் சமயம் இடித்து வைத்த கடைச் சரக்குகளை அதில் கொட்டி கிளறிவிட்டு பொன்வருவலாக வறுத்து அதில் 1 பெரிய புட்டி 24 அவுன்ஸ் அளவு தண்ணீர்விட்டு கலக்கி ஒரு கொதி வந்த பின்பு முக்கால் வீசை சர்க்கரை (30 பலம்) கொட்டியாவும் நன்ருக கலக்கிவிட்டு பின்பும் ஒரு கொதி வந்ததும் குழம்புபோல் ஆகும் தருணம் இறக்கி வைத்து ஆறிய பின்பு வடிகட்டி 1 புட்டியில் பத்தி ரப்படுத்தி வைக்கவும்.

உபயோக முறையும் அளவும்: இரண்டு தேக்கரண்டி அல்லது ஒரு மேசை கரண்டி அளவு எடுத்து இருமடங்கு வெண்ணீருடன் கலந்து தினம் இரண்டு வேளை பருகிவரலாம். சிறுவர்களுக்கும் வயதுக்கு தக்கபடி பாதியாக குறைத்து கொடுக்க வேண்டும். இத ஞல் கீழ்கண்ட வியாதிகள் விலகும்.

(1) அடிக்கடி சளிபிடித்து தும்மலும் இருமலும் வந்து சங்க டப்படும் போதும் சீதள சம்மந்தமான ஜுரங்கள் காணும்போதும் வெண்ணீர் கலந்து பருக குணமாகும்.

(2) காச ரோகம், க்ஷயரோகம், மார்ச்சளி, கப இருமல், புருரசி என்ற மார்பு விலா எலும்பு பக்கங்களில் நீர்கோர்த்துக் கொண்டு பக்கமெல்லாம் ஊசி குத்துவது போன்ற வலியுடையவர் கள் நாள்பட ஆஸ்துமா இரைப்புக்கும் தினம் மூன்றுவேளை 12 நாள் 24 நாள் தொடர்ந்து கொடுக்க வியாதிகள் யாவும் தீரும் என் பதில் ஐயமில்லை. நிமோனியாவும் இதனுல் குணமாகியுள்ளது.

(3) குரல் வளைக்கண்ட ரோகம் என்று சொல்லப்படுகிற தொண்டைக் கட்டு குரல் கம்மல், பேசுவதற்கு குரலே இல்லாமல் போகும் போது, இந்த ஆடாதொடை பானம் குணமாக்குவதுடன், குரல்வளைக்கு இனிமையான சாரீரமும், சப்தத்தையும், ஒலி கிளப்பும் சக்தியை அளிக்கக் கூடியதாகையால், அடிக்கடி தொண்டை கோளாறுகளால் அவஸ்தைப்படும் அனைவருக்கும் சிறந்தது. குறிப் பாக பாடகர்களுக்கு ஆடாதொடை பானம் மிகவும் பயனுள்ளது.

(4) வாய்வு பொருமல், வாய்வுக்குத்து வலி இடுப்புக்கு கீழ் காணும் பாரிச வாய்வு சிறப்பாக குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கு காணும் இளம்பிள்ளை வாதம், கால்கள் வலிப்பது முதலியவற்றிற்கும் கொடுக்க நற்பலம் கிடைக்கும்.

அஷ்டமூல கஷாயம்: அஷ்டமூலம் யாதெனில் எட்டுவித மூலிகைகளால் ஆன கஷாயம், அதாவது ஆடாதொடை, முந்தக் காசு, பற்பாடகம், விஷ்ணுக்கரந்தை, குருத்துளசி, பேய்புடல், கஞ்சாங்கோரை, சீந்தில் இவைகளை ஒரு சமமாக யாவும் ஒருபிடி எடுத்து சட்டியிலிட்டு தண்ணீருடன் காய்ச்சிய கஷாயம். இந்தக் கஷாயம் ஒரு சஞ்சீவிபோல சகல வியாதிக்கும் சிறந்தது. முத்தோ ஷம் எனப்படும் வாதம், பித்தம், சிலேத்தும, தொந்தங்களால் ஏற் படும் பலவித கோளாறுகளுக்கு அஷ்டமூலக் கஷாயம், ஏற்றதொரு மருந்து. சிறப்பாக, விடாது அடிக்கும் பலவித விஷ ஜுரங்களையும் இரண்டொரு நாளில் தணித்து உடல் சூட்டை சமநிலைக்கு கொண்டு வரும். எந்தவித மருந்துகளிலும் அடங்காத பேய் ஜுரங்கள் ஆனாலும் அஷ்ட மூலக் கஷாயத்தால் அடங்கிவிடும் என்று பண் டைய வைத்திய நூல்கள் கூறுகின்றன. இந்த அஷ்டமூல கஷாய மூலிகைகளை நாம் மருந்து கடைகளில் (நாட்டு மருந்து) உலர்த்தி விற்பதும் நம் நாட்டு வழக்கமாகும்.

ஆடாதொடையின் பட்டையும் வேரும் இலைக்குள்ள குணங் களே என்றாலும் கற்ப ஸ்திரிகளுக்கு 10-வது மாத இறுதியில் இதன் வேரை இடித்து கஷாயம் குடித்துவர சுலபமாகவும் சுகப்பிரச வமும் ஏற்படும்.

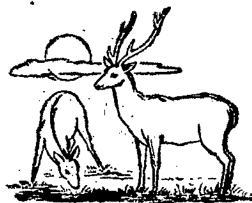
ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் இதை "ஜஸ்டிசியா ஆடாதொடா" என்று சொல்வார்கள். இம்முறையில் ஹோமியோ பதி வைத்தியர்கள் ஆடாதொடை கொண்டு பல அற்புத சாதனை

களை செய்து நிரூபித்துள்ளனர். குறிப்பாக வங்காளத்தில் இது ஏராளமாக கிடைக்கிறபடியால் அங்குள்ள ஹோமியோபதி வைத்தியர்கள் ஆராய்ச்சிகள் செய்து, கக்குவான் இருமல், நிமோனியா என்ற சளி ஜுரம், ரத்தங் கக்கல், ரத்த பித்தம் நுரையீரல் க்ஷயம் முதலிய வியாதிகளுக்கு கொடுத்து வெற்றி கண்டுள்ளனர். இது தாய் திரவத்தில் சிறப்பாக வேலை செய்வதும் குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

ஆடும் தொடை பழக்கத்தில் அவஸ்தையுறு அன்பர்கள் யாவரும் ''ஆடாதொடை''யை நாடினால் உஷ்ண சீதளத்தால் சளிக்கும் நரம்புகளை பலப்படுத்தி ஆடாதொடையர்களாக்கி விடும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.

''ஆடாதொடையின் குணத்தை உரைத்திடில் நாடர்து வியாதிகள்
வாடாத பித்த சித்தம் பிணியகலும் பாடாத நாவும் பண்போல
பாட்டிசைக்கும் ஓடாத கபத்தையெல்லாமோட்டிவிடும்.''

என்பதால் இதன் சிறப்புக் குணம் தெரிவதுடன் குரல்வளைக்கு கணீரென்று எடுத்துப் பாடும் தொணியைக் கொடுத்து கபரோகங்களை எல்லாம் போக்கும்.



ஆரை!

(நீர் ஆரை)

ஆரை என்னும் மூலிகை வல்லாரையைப் போன்று சிறிய கீரை இனத்தைச் சேர்ந்தது. கிராமங்களில் "ஆராக்கீரை" என்று சொல்வார்கள். இந்த ஆரைக்கு நீர் நிறைய தேவையாதலால், நீரோடைகள், வயல் வாய்க்கால், ஏரி, குட்டைகளின் ஓரங்களில் தன்னிச்சையாகவே வளரக்கூடியது. தண்ணீர் வரண்டுபோகும் சமயம் இதுவும் அழியும். நெல் பயிர்களின் இடையே இது வளர ஆரம்பித்தால், குடியான வளர்ச்சியைத் தடுத்து வயலில் சத்துக்களையெல்லாம் ஆரைக்கீரை இழுத்துக் கொண்டு விடும். மனிதர்களுக்கு மூட்டைப்பூச்சி தொல்லை தருவது போல, நெற்பயிர் சத்தை ஆரை உறிஞ்சி விடுவதால் விவசாயிகள் இதை அடிக்கடி களை பிடுங்கி எடுத்துப் போடுவார்கள்.

இந்த நீர் ஆரைக்கீரை சுமார் இரண்டுமுதல் முன்று அங்குலம் உயரம் வளரக் கூடியது. அடிதண்டு வீடுகூட்டும் விளக்குமாறு கனம் உடையதாகி நான்கு இதழ் இலைகள் (மின்சார மேசை விசிறி போல) ஒவ்வொன்றும் பெருவிரல் கடை அகலம் இருக்கும். இதன் இலையில் எண்ணெய்ப் பசுமை இருப்பதால், தாமரை இலையில் பட்ட தண்ணீர் ஒட்டாமல் சிதறுவது போல் சிதறிப்போகும். இதற்கு பூவும் இல்லை, காயும் இல்லை: "ஓரம் ஓரம் ஏரியிலே ஓராயிரம் தென்னைமரம், காயுமில்லை பூவுமில்லை காக்கைக்குந்த நிழலுமில்லை" இது ஓர் சாதாரண விடுகவி. சிறுவர்களைக் கேட்டால் "கண் இமை என்று" சொல்லுவார்கள். ஆனால் இதற்குச் சரியான விடை நீர் ஆரையே ஆகும்.

உபயோகமும் குணமும்: நீர் ஆரைக்கீரை நீரைக்கட்டும் குணமுடையது. சத்து நிறைந்த கீரையாதலால் உடலுக்கு உரம்

தரும். பகுமூத்திரம், அதிகதாகம், குடித்த நீரெல்லாம் சிறுநீராகவே கழிந்து விடுவது, பித்தரோகம் கபாலத்தைப் பற்றிய போதும், மேக உஷ்ணத்தால் சிறுநீரில் ரத்தம் போதல் ஆகியவைகளைக் குணமாக்கும். தேகத்திற்கு குளிர்ச்சியைத் தந்து உஷ்ணத்தைப் போக்கும்.

நீரிழிவு (சர்க்கரை) வியாதிகளுக்கு மூலிகைகளில் அநேகவிதம் உண்டு. ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர் உடல்நிலை சீதோஷ்ண நிலை சுபாவ உணர்ச்சிக்கேற்றபடி ஒவ்வொரு மூலிகை பயன்தரும். "ஆவாரைப் பஞ்சாங்க சூர்ணம்" வேம்பு பட்டை சூர்ணம் சாப்பிட்டுவர, நீரில் உள்ள சர்க்கரையைக் குறைப்பதுபோல இம்மூலிகையும் அதி மூத்திரத்தை குறைத்து அளவுடன் போகச் செய்வதுடன் ஆயாசத்தைப் போக்கும். ஆரோக்கியமுள்ளவர்களும் இதைச் சாப்பிட தேக புஷ்டியும் நாவிற்கு ருசியை அளிக்கும். இக்கீரையை உலர்த்தி எடுத்துவைத்துக் கொண்டு 1 குவளை தண்ணீருடன் 1 பலம் உலர்ந்த இலையைப் போட்டு காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி அதில் காய்ச்சிய பசும்பாலும் சேர்த்து சிறிது பனங்கல்கண்டுகூட்டி, காலை, மாலை இரண்டு வேளையாக மேல் குறிப்பிட்ட நோய்கள் தீரும் வரையில் சாப்பிட்டு வரலாம். பித்த உஷ்ணத்தால் ஏற்பட்ட பைத்திய ரோகங்கள் நீங்குவதாக அகத்தியர் கூறுகிருர்.

கீரை இனத்திலேயே அதிக சத்தும் நாவிற்கு இனிய ருசியைத் தரக்கூடியது ஆரைக்கீரை. இதை அனைவரும் விரும்பி உண்பார்கள். ஒரு சிலர் "ஆரைக்கீரை ஆணுக்கு ஆகாது" என்றும் கூறுவர். இது ஆதாரம் அற்ற பொய் கூற்று. இதற்கொரு கர்ண பரம்பரை கதையும் உண்டு. ஆதாவது "நாவின் ருசிக்கு அடிமையான இளம் தம்பதிகள் தனியாக வாழ்க்கை நடத்தும்போது ஒருநாள் கணவன் ஆரைக்கீரையை வாங்கி வந்தான். இதனைச் சமைத்து ருசி பார்த்த மனைவி அவ்வளவும் தின்று தீர்த்தாள். கணவன் சாப்பிடும்போது கீரை எங்கே? என்ருன், அதுவா? ஆரைக்கீரை ஆணுக்கு ஆகாது அதனுல் வைக்கவில்லை என்று சொல்லி மழுப்பிவிட்டாள். அதுமுதல் ஆரைக்கீரையை சமையல் செய்தபோது தானே சாப்பிட்

டும் வந்தாள். பொறுமை எல்லை மீறிவிட்டது கணவனுக்கு. ஒரு நாள் குண்டஞ்சம்பா அரிசி வாங்கி வந்தான் வீட்டுக்கு. இந்த அரிசி பெண்களுக்கு ஆகாது ஆகவே இதை சமைத்து எனக்கு மட்டும் போடு. நீ இதைச் சாப்பிடாதே என்றான். ஓஹோ அதெப்படி! குண்டஞ்சம்பா அரிசி பெண்ணுக்கு ஆகாது என்று எந்த சாஸ்திரத்தில் சொல்லியிருக்கிறது? என்று கேட்டாள். ஆரைக்கீரை ஆணுக்கு ஆகாது என்று எந்த சாஸ்திரம் சொல்லுகிறது. நீ கூறு என்றான். அவள் பொக்கென்று சிரித்துவிட்டு, அன்று முதல் ஆரைக்கீரையை அகமுடையானுக்கும் சமைத்துப்போட்டாளாம்.'' ஆகவே வாசகர்கள் ஆரைக்கீரையை தாராளமாக சாப்பிடலாம், மிக முக்கியமாக இது நீர் அதிகமாகப் போகும் நீரிழிவு வியாதியஸ்தர்கள் நிறைய சாப்பிடலாம். தொடர்ந்து 40 நாள் பகல் உணவில் சேர்த்துவர தணியாத தாகத்தைத் தணித்து நீர் ரோகத்தை போக்கி விடும் என்பதை கீழ்வரும் பாடலால் அறியலாம்.

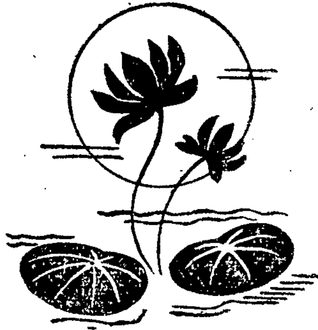
''தின்றாலும் உருசி தரும் தீராப் பயித்தியத்தைப்
பொன்றாத நீரிழிவைப் புண்ணீரை, யென்றுமிந்த
வூராரைச் சாராமல் லோட்டிவிடும் நாவிதழார்
நீராரைக் கீரையது நீ'' —(அகத்தியர்)

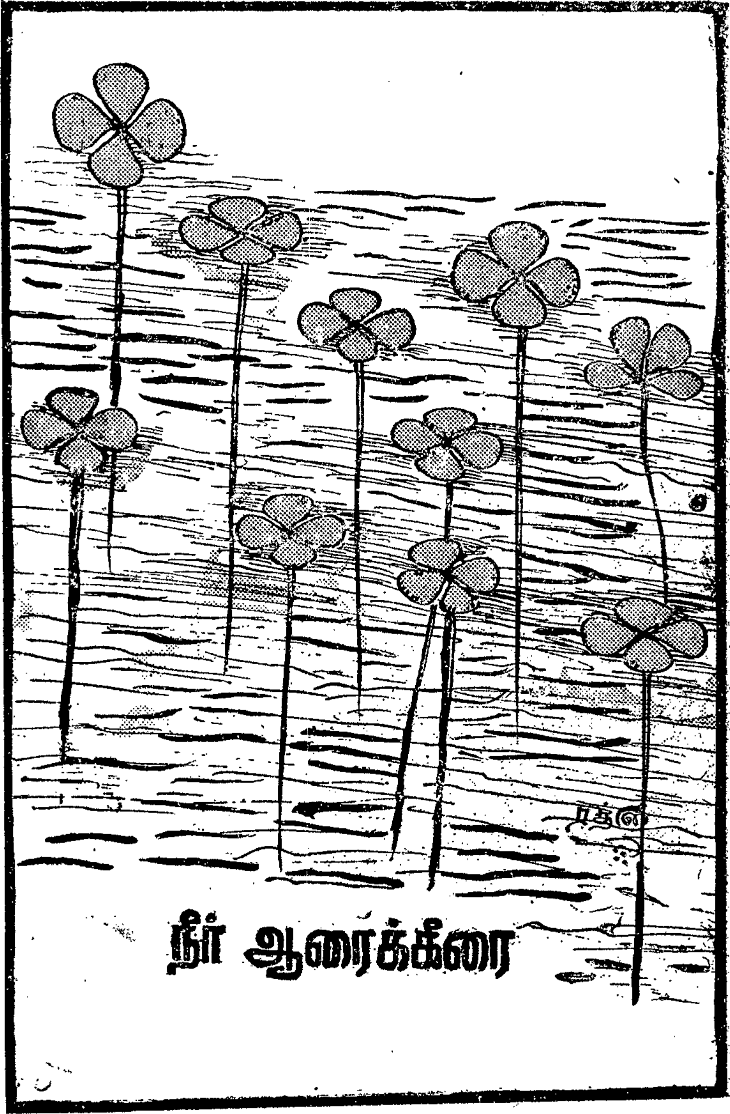
ஒரு மூலிகையால் மக்களுக்கு மிகுந்த பயன் உண்டு என்றால் அதை, கதை, கவிதை, காவியங்களாக்கி விடுவது நம் நாட்டு சித்தர்கள் மட்டுமல்ல பழந்தமிழ் புலவர்களின் வழக்கமும் ஆகும். ஒரு சமயம் கம்பருக்கு ஒரு அற்ப ஆசை ஏற்பட்டதாம். அஃது என்னவெனில் ''நாம் பல அரசர்களைப் பாடிப் புகழ்ந்து பொற்குவியல் பரிசாகப் பெருகிறோம். இந்த ஔவையார் கூழுக்கும் பாடுகிறாளே! எப்படியாவது அடி என்று கூப்பிடவேண்டும்'' இது கம்பரின் ஆசை. இவர்கள் இருவரும் சந்தித்தபோது, கம்பர் போட்டார் ஒரு விடுகவியை. ...நாலிதழ் பந்தலடி...ஒற்றைக் கால் கம்பமடி... அடி அடி என்று ஒரு கவியைப்பாடி அது என்ன? என்று கேட்டார். ஔவையா

ருக்கு வந்து விட்டது கோபம்! அட அவலக்ஷணமே! எருமைக் கிடாவே! குட்டிச்சுவரே, கழுதையே, குரங்கே, ஆரையடா, ஆரைக்கீரையடா ஆரையடா சொன்னாய்! என்று பொருள்பட கீழ்கண்ட பாடலைப்பாடி விடுகவியை உடைத்தார்!

"எட்டேகால் லட்சணமே எமனேறும் பரியே
மட்டில் பெரியம்மை வாகனமே
முட்டைமேல் கூரையில்லா வீடே
குலராமன் தூதுவனே
ஆரையடா சொன்னாய்
ஆரைக் கீரையடா, ஆரையடா சொன்னாய் அது"

இரண்டு தரம் 'அடி' என்று பாடியதற்கு ஔவையார் சம்மட்டி அடி கொடுத்து உடைத்து போட்டார். பாவம் கம்பருக்கு விட்டால் போதும் என்றாகி இருக்கும் அல்லவா? இவர்கள் நம்மையும் நம் நாட்டையும் விட்டுச் சென்று எவ்வளவு காலம் ஆயிற்றோ? ஆனாலும் இவர்களின் அமரகவிகளும் ஆரைக்கீரையும் நம்மை விட்டு பிரிந்து விடவில்லையே! வாசகர்களே ஆரைக்கீரையை ஆனந்தமாகச் சாப்பிட்டு உடல் நலம் பெறுங்கள்.




நீர் ஆரைக்கீரை

உ

பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை !

1. அகரம் புல் :

இதன் வழக்குப் பெயர் அருகம்புல். வேறு பெயர்கள். மேகாரி, மூதண்டம், பதம், அறுகு. ஆங்கிலம்: Cynodon Dactylon, சமஸ்கிருதம் : தூர்வை, தெலுங்கு : காரிகா, மலையாளம் : கருக்காபுல்லா, கன்னடம் : காரிகி, உருது : தூபா. லத்தின்: காலிகான்.

குணாதிசயம் : குருதிப் போக்கடக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, வரட்சியகற்றி, கோழையகற்றி, துவர்ப்பி.

தீரும் நோய்கள்

நவத்துவார ரத்தக் கசிவு, வெட்டைச்சூடு, கண் ரோகம், சீதபேதி, நீர் கடுப்பு, மார்சளி, ரத்தமூலம், சர்ம ரோகம், அடிப்பட்ட ரணம், ரச பாஷாண மருந்துகளின் வேகங்கள், எலி கடி, ராஜபிளவை, ஆகியன.

2. மாலதி :

மல்லி இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதன் வேறு பெயர் ஜாதிமல்லி, ஊசி மல்லி, அனங்கம், புருணம், மவ்வல், விசகலி. ஆங்கிலத்தில் : Arabian Jasmine. மலையாளம் : செருபிச்சகம், சமஸ்கிருதம் : வார்ஸ்ஷிகி.

உபயோகம் பூ; இலை, வேர்.

குணாதிசயம் . இலை : துவர்ப்பி, சமூலம் : புழுக்கொல்லி ருதுவுண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, வீக்கமுருக்கி,

தீரும் நோய்கள்

வாதவலி, வீக்கங்கள், காது நோய், சீழ் வருதல், ஒற்றைத் தலைவலி, வாய் நாற்றம், வாய், நாக்கு, உதடு வெடிப்பு சர்ம ரோகம், தாய்ப் பாலை வரட்டும், ஜனன உறுப்புக்களை முருக்கேற்றும்.

3. தும்பை :

கற்ப வஸ்து. இதன் வேறு பெயர் வைகுண்டம், துரோணம், ஆங்கிலத்தில் : **Leuces Aspera** சமஸ்கிருதம் : துரோண புஷ்பி, உருது : கும்மா மதுபத்தி. தெலுங்கு : தும்மி. கன்னடம், மலையாளம் : தும்பா, என்று பெயர். புராண வரலாறு வாய்ப்புப் பெற்ற மூலிகை.

குணாதிசயம் : கோழை யகற்றி, வாந்தி யுண்டாக்கி, மலமகற்றி, ருது உண்டாக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

சகல விஷஜந்து கடிகள், சொறி சிறங்கு, காமாலை, பாண்டு, சோகை, மண்டையிடி, பீனிசம் ஆகியவன.

4. தூதுவளை :

தமிழ் நாட்டின் ஞான சாதன மூலிகை! இதன் வேறு பெயர்கள் தூதுளை, தூதுணம், சிங்கவல்லி ஆங்கிலத்தில் : **Solanum Trilobatam.** தெலுங்கு : முள்ளமுஷ்டி. மலையாளப்பெயர் : முள் காத்தாரி. சமஸ்கிருதம் : அளர்க்கா, வைணவ சைவ சமய வரலாறுகளில் இடம்பெற்ற அற்புத மூலிகை.

குணாதிசயம் : உடல் தாதுக்கள் உரமாக்கி, கோழை யகற்றி, வெப்ப முண்டாக்கி, பலமுண்டாக்கி, தாதுப் பெருக்கி.

தீரும் நோய்கள்

சுக்சில நாசம், பலஹீனம், க்ஷயரோகம், கப இருமல், கப சுரம், காச ரோகம், கபவாத சுரம், (நிமோனியா) சந்நிபாத சுரம் (டைபாயிட்) நுரையீரல் சுரம் ஆகியன.

5. உத்தாமணி:

இதன் வேறு பெயர்கள் உத்தமக்கன்னி, உத்தமமாகாணி. ஆங்கிலத்தில்: **Daemia Extensa** தெலுங்கு; ஜுட்டுபாகு, மலையாளம்: வேலிப்பருத்தி, சமஸ்கிருதம்: பால அந்தகா கன்னடம்: ஹாலா கோராடிக், உருது: உட்ரான். கொடி இனம், காரமுள்ள பால் உடையது. மருத்துவர்களுக்கு இன்றியமையாத சாதனம். உபயோகம் சமூலம்.

குணாதிசயம்: வாந்தியுண்டாக்கி, புழுக்கொல்லி, கோழையகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி, வீக்கம் கரைச்சி, வலியடக்கி.

நீங்கும் நோய்கள்

வாத வீக்கம், விஷக்கடி வீக்கம், சுளுக்கு நமைச்சல், விஷப்பூச்சி கடிகள், வாதக்குடைச்சல், திமிர் பூச்சி, அஜீரண மாந்தகண சுரம், மார்சளி, காசம் ஆகியன. பற்பல பாஷாண முத்து பவளம், முதலியவைகளை நீற்றிவிடக் கூடியது.

6. மார்ஜால மோகினி:

இது அற்புத மாந்திரீக மூலிகை. மிருகவஸ்யம் ஆகும். இதன் வேறு பெயர் குப்பைமேனி, மேனி, பூனை வணங்கி, குப்பாமணி, ஆங்கிலத்தில்: அகாலிபா இண்டிகா, தெலுங்கு: குப்பிசெட்டு கன்னடம்: குப்பிகடா, சமஸ்கிருதம்: அரிட்ட மஞ்சரி, என்று பெயர்கள்.

குணாதிசயம்: சிறுநீர் பெருக்கி, கோழையகற்றி, ருது உண்டாக்கி, வாந்தியுண்டாக்கி, புழுக்கொல்லி, பூச்சிக் கொல்லி, மல நீராக்கி, முறியுண்டாக்கி.

உபயோகம் : சமூலம்.

தீரும் நோய்கள் :

குறிப்பாக ஆசனப் பௌத்திரம் சகலமும் தீரும். வயிற்றின் பூச்சிகள் சர்வமும் ஒழியும். சிறுகடி விஷங்கள் முறியும். படுக்கைப் புண், தலைவலி, அஷ்டகர்ம மூலிகை! ஹோமியோபதி முறையில் சிறப்புடையது.

7. யானை வணங்கி :

இதன் வழக்குப் பெயர் நெருஞ்சில் இதில் சிறு நெருஞ்சில், பெரு நெருஞ்சில், செப்பு நெருஞ்சில் என மூன்று பிரிவுண்டு. குணம் யாவும் ஒன்றே. இதன் வேறு பெயர்கள் சுதம், கோண்டம், கிட்டிரம், சுவாது கண்டம், கோகண்டம், காமரசி, சுவதட்டம் அசுவ சட்டிரம், தும்பு திறிதண்டம், திரிகண்டம், திரிகண்டகம் என்பன. ஆங்கிலத்தில் : **Tribulus Terrestris.** தெலுங்கு : பல்லேரு, சமஸ்கிருதம் : கோக்ஷுரா.

குணாதிசயம் : உரமாக்கி, காமம் பெருக்கி, துவர்ப்பி, உள்ளழலாற்றி, சிறுநீர்பெருக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, மேக நீர் போக்கி.

தீரும் நோய்கள் :

தேக சூடு, கண்ணெரிச்சல், நீர்தாரை சம்மந்தப்பட்ட மேகரோகம், நீரேத்தம், வெண்குட்டம் ஆகியன.

8. மஞ்சள் :

தென்னாட்டுக்கே உரியது, மங்கள வஸ்து. இதன் வேறு பெயர்கள் காஞ்சனி, நிசி, பீதம். ஆங்கிலத்தில் : **Turmeric** தெலுங்கு : பசுபு, மலையாளம் ; மன்னல், கன்னடம் : அரிசினு, சமஸ்கிருதம் : ஹரித்திரா என்பதாம். உபயோகம் : கிழங்கு.

குணதிசயம்: அழுகலகற்றி, புருஷ வஸ்யம், பசித் தூண்டி, அகட்டுவாய்வகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி ஆகியன.

தீரும் நோய்கள் :

ரோமசம்ஹாரி, ஜலதோஷம், தலைவலி, மண்டை பீனசம், கால் ஆணி, சேத்துப்புண், உடல் கற்ருழை, நாற்றம், புட்டாலம்மை, உஷ்ண இருமல், ஆகியன.

9. வச்சிரவல்லி :

இதன் வழக்குப் பெயர் பிரண்டைக் கொடி. ஆங்கிலத்தில்; **Vitis Quadrangularis** தெலுங்கு : நல்லேரு, மலையாளம் : பெரண்டா, கன்னடம் : வஜ்ரபல்லி, சமஸ்கிருதம் : அஸ்தி ஸம்ஹாரி, உருது : ஹர்சங்கர் ஆகியனவாம்.

உபயோகம் : தண்டு, வேர், கொடி, சமூலம்.

குணதிசயம் : எலும்பு உரமாக்கி, நரம்பு உரமாக்கி, உடல் தேற்றி, (ரணம்) புண்ணாற்றி; பசித்தூண்டி, ருது உண்டாக்கி, நமச்சலாக்கி, ஆகியன.

தீரும் நோய்கள் :

வாய்முதல் ஆசனம் முடிய உண்டாகும் அழற்சி, ரணம், சூடு, ஆகியனவும் எலும்பு முறிவு சதை நரம்பு பிரண்ட சுளுக்கு, சிறுகுடல், இறைப்பை, பெருங்குடல் ஆசனம் ஆகியவைகளில் ரணம். சூதக வயிற்றுவலி, பெரும்பாடு, ஆண்களுக்கு தாதுபலவீனம், நரம்புத் தளர்ச்சி, ஆகியன.

10. ஆவாரை :

இதன் வேறு பெயர்கள் ஆகுலி, தலபோடம், ஏமபுட்பி, மேகாரி, ஆவாரை, ஆவிரை என்பனவாம். ஆங்கிலத்தில் : **Cassia**

auriculata, தெலுங்கு: தங்கேடு. மலையாளம்: அவரா, கன்னடம்: தங்காடிகிட்டா, சமஸ்கிருதம்; தலபோடகம் உருது: தார்வார்.

உபயோகம் : இலை, பூ, பட்டை, வேர், பிசின் சமூலம்,

குணாதிசயம் : இலை, பூ, பட்டை, நாற்றமகற்றி, உரமாக்கி, துவர்ப்பி விதை: குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, செந்நீர் இளக்கி, வேர்: உடல் தேற்றி, சிறுநீர் பெருக்கி, நரம்பு உரமாக்கி.

தீரும் நோய்கள் :

பிரமேக நீர், சர்க்கரை வியாதி வெகுமூத்திரம், தாகம், பசி, வரட்சி, ரத்தத்தின் சர்க்கரை, நாடி நரம்புத் தளர்ச்சி, பலஹீனம் ஆகியன.

11. குமரி

இதன் வழக்குப் பெயர் கற்ருழை அதிலும் குமரி நாட்டின் வள மிகும் சோற்றுக் கற்ருழையே. மருத்துவப்பயன் உடையதாகும். இதன் வேறு பெயர் கன்னி, ஆங்கிலத்தில்; **Aloes** தெலுங்கு: காலபந்தா, மலையாளம்; காட்டு வாழை, கன்னடம்; கத்தாலே கிடா, உருது; கிகாவார் என்பதாம்.

உபயோகம் : பால், சோறு, சாறு, சமூலம்.

குணாதிசயம் : வெப்பமாக்கி, நீர்மலம் போக்கி, உடல் தேற்றி, உரமாக்கி, ருதுவுண்டாக்கி, தாது வெப்பகற்றி.

தீரும் நோய்கள் :

அடிவயிறு உஷ்ணம், வாயுக் கோளாறு, மலச்சிக்கல், நாட்பட்டவைகள், பலஹீனம், மந்தம் வயிற்றுவலி, வயிற்றில் ரணம், குன்மக் மட்டி, புளிச்சேப்பம், சர்மரோக கிரந்தி எரிச்சல்,

அரிப்பு, தினவு, வெள்ளை ஒழுக்கு, அரையாப்பு, கண் எரிச்சல், ஆகியன. ஹோமியோபதியில் சிறப்புடைய மருந்தாகிறது.

12. பாதாள மூலி

இதன் வழக்குப் பெயர் நாகதாளி, வேறு பெயர் சப்பாத்துக்கள்ளி, ஆங்கிலத்தில்; **Prickly-pear.** தெலுங்கு: நாகஜம்முலு, கன்னடம்: சிவராம்கள்ளி, சமஸ்கிருதம்; விதார விஸ்வதாரகா; நாகபாணு, உருது: சப்பல் சண்டு.

உபயோகம் : மடல், பழம், வேர்.

குணாதிசயம் : சில்விஷம் போக்கி குளிர்ச்சி வுண்டாக்கி புண்ணாற்றி.

தீரும் நோய்கள் :

தீராத கிராணி, அற்ப சிறுகடி விஷம், தாவர விஷம், மேகரோக வெள்ளை ஒழுக்கு, கண் நோய், சீதபேதி, முடக்குவாத வலிகள் ஆகியன.

13. காளான்

சிலர் இதை நாய்குடை என்பார்கள். இதற்கு வழக்கு பெயரே காளான் தான். அகராதிகளில் வேறு பெயர் ஒன்றுமில்லை என்றே தோன்றுகிறது. ஆங்கிலத்தில்: **White agaric.** தெலுங்கு; குக்க கொடுகு, கன்னடம்: அலம்பு, சமஸ்கிருதம்: சாட்டரி என்பதாம். ரசவாத மூலிகை! சூதம் கட்டும்.

குணாதிசயம் : புண்ணழுக்காற்றி, கிருமி நாசனி, உடல் உரமாக்கி, நாடி உரமாக்கி, பால் சுருக்கி.

தீரும் நோய்கள்

அடிப்பட்ட ரணம், புண், ரத்தசோகை பாண்டு, காமாலை, தொத்து வியாதிகள். அஜீர்ண பேதி, க்ஷயரோகம், இரா வேர்வை, ஆகியன.

14. மருதோன்றி

அதிசயமான தாவர பிறவி! இதை பயிர் செய்வது கடினம். பதியம் வைத்தால் வளரும், இதன் வேறு பெயர்கள். ஐவணம் சரணம், அழவணம் என்பதாகும். ஆங்கிலத்தில்; **Lowsonia Alba.** தெலுங்கு; கோரண்டா, மலையாளம்: மைலாஞ்சி, சமஸ்கிருதம்; ரக்தோகார்பா, உருது: ஹினு, என்பதாம் பூதமாரண மரம்.

உபயோகம் ; இலை, பூ, வித்து, பட்டை,

குணாதிசயம் : நாற்றமகற்றி, மயிர்தோன்றி, புண்ணை ழுக்காற்றி, துவர்ப்பி, செந்நிறமாக்கி, அழகுண்டாக்கி, உறக்கமுண்டாக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி, கிருமி நாசனி.

தீரும் நோய்கள் :

நகசுற்று (தந்தவிப்புருதி,) மேக ரோகம், சர்ம நோய்கள், வாதக் குடைச்சல், ரணம் புண், புரைகள், மேகத்தழும்புகள், பூதப் ரேதப் பைசாச தோஷங்கள், கால் ஆணி, வாய் ரணம், சிறு புண்கள், நீர் ஒழுகும் ரணம் ஆகியவன.

15. மாதுளங்கம்

இதன் வழக்கு பெயர் மாதளை என்பதாம். இதன் வேறு பெயர்கள் மாதுலங்கம், கழுமுள், மாதுளம், பீசபூரம், ஆங்கிலத்தில்: **Pomagranate.** தெலுங்கு; தானிமம், கன்னடம்: தனலிம்பா, சமஸ்கிருதம்; ஷுகூடனு, உருது; ருமான், குல்நார் என்பதாம்.

உபயோகம் ; பூ, பிஞ்சு, விதை, பட்டை, வேர், பழத்தோல்.

குணாதிசயம் : புழுக்கொல்லி, குருதிப் பெருக்கி, துவர்ப்பி, சாயமேற்றி, பசித்தூண்டி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, நாடியுறமாக்கி, கர்பாசய வெப்படக்கி, உடல் உறமாக்கி.

தீரும் நோய்கள்

பித்த வாந்தி, மயக்கம், ரத்தசோகை, சீதபேதி, சாதாரண பேதி, ரத்த பேதி, நீராக போகும் பேதி, க்ஷயரோக பலஹீனம், க்ஷயரோக பேதி, வாய், தொண்டை ரணம், நாட்பட்ட பேதிகள் யாவும், புழுவெட்டு மயிர் உதிர்தல், கண் ரோகம், தாது க்ஷிணம், வயிற்றுப் பூச்சிகள், பெண் மலட்டுத்தனம், கற்பாசய கிருமிகள், மலக்கிருமிகள், பித்தசோகை, ஆகியன.

16. கீழாநெல்லி

அற்புத மாந்திரீக மூலிகை! இதன் வேறு பெயர்: கீழக்காய் நெல்லி, கீழ்வாய் நெல்லி, ஆங்கிலத்தில்; **Phyllanthus Niruri,** தெலுங்கு: நில உஸ்ரிகா, கன்னடம்: கீராநல்லி கிடா, நெலநெல்லிகடா சமஸ்கிருதம்: பூமியாமலகம், உருது: பூயின் அன்வாலா.

உபயோகம்: சமூலம்.

குணாதிசயம்: குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, துவர்ப்பி, துர்நீர் போக்கி, வீக்கம் கரைச்சி, சிறுநீர் போக்கி, தாது வெப்படக்கி.

தீரும் நோய்கள்:

உடல் உஷ்ணம், கண்சிவந்த ரோகங்கள், அசுத்த ரத்தம், காமாலை மூத்திர அடைப்பு, பூதப் பிரேதப் பைசாச குணங்கள், மது மேகம், இரத்த பேதி, நாட்பட்ட ரணம், நாவரளல், சீத பேதி, (வெள்ளை) ஒழுக்கு, சொறி, சிரங்கு, சகல வீக்கம், பலஹீனம் ஆகியன.

17. செம்பரத்தம் - பூ

அர்ச்சனை மூலிகை! இதன் வழக்குப் பெயர் தாசாணி. தாசவான பூ என்றும் செம்பரத்தை என்பதாகவும் குறிப்பிடப்படுகிறது.

ஆங்கிலத்தில்: **Shoe Flower** தெலுங்கு: தாசானி செட்டு, கன்னடம்: தாசவால கிடா, சமஸ்கிருதம்: ஜபா, ஜெபம், உருது: அங்கார்க் என்பன.

உபயோகம் பூ; இலை, வேர், பட்டை,

குணதிசயம்: காமம் பெருக்கி, மலமிளக்கி, ருது உண்டாக்கி, குருதிப்பெருக்கி, வரட்சியகற்றி, குளிர்ச்சி யுண்டாக்கி, உள்ளழல் ஆற்றி, இருதய பலகாரி.

நீங்கும் நோய்கள்

இருதயக் கோளாறுகள், தாது நஷ்டம், பலஹீனம், ரத்தசோகை, மலச்சிக்கல், பெரும்பாடு, பிரமேகம், ரத்த பேதி, மூத்திரப்பை தாபிதம், (வெள்ளை) ஒழுக்கு.

18. பிரம்ம விருக்ஷம்

இதன் வழக்கு பெயர் முருங்கை. உணவு பொருளாக இதன் காய், கீரையை உபயோகிப்பது நாட்டு வழக்கு. இதன் வேறு பெயர்கள்: கிழவி, சோபாஞ்சனம், கிரஞ்சனம், சிக்குரு, ஆங்கிலத்தில்: **Drum Stick Tree,** தெலுங்கு: முனங்கா மானு மலையாளம்: முரின்ஞ, கன்னடம்: நக்கி கிடா, சமஸ் கிருதம்: சிக்ரு, உருது: ஷாஹிஜ்ஞ.

உபயோகம்: சமூலம்.

குணதிசயம்: இசிவகற்றி, கோழையகற்றி, தாது வெப்பகற்றி, சுக்கில விர்த்தியாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, (பூ, விதை) பலமுண்டாக்கி, (பட்டை) ருதுவுண்டாக்கி, கருப்பம் போக்கி, (பச்சையான வேர்) காரலுண்டாக்கி, நச்சரி, பாஷாண பேதி, கொப்புளமெழுப்பி.

தீரும் நோய்கள்

எலும்பை உருக்கிவிடும் உடல் சூடு, நாள்பட்ட அஸ்தி சுரம், விந்து நஷ்டம், அக்கினி மந்தம், மண்டை பீனசம், கண் கோளாறுகள், பலஹீனம், பசி, தாகம், களைப்பு, நாய்கடி விஷம், தொந்த கப வாத நோய்கள், பித்தரோகம், அதிமூத்திரம், சந்நி பாதம், கல்லீரல், மண்ணீரல் பெருக்கம், தொண்டைக்கட்டு, கபக்கட்டு, குரல் கம்மல் ஆகியன.

19. வாழை

தென்னகத்தின் சிறப்பு பெற்றது. இதன் வேறு பெயர்: சேகிலி, திரணபதி, ஓசை, அரம்பை, கவர், அம்பணம், ஆங்கிலத்தில்: **Plantain tree,** தெலுங்கு: அரட்டி, கன்னடம்: பேல் சமஸ்கிருதம்: கதலி, உருது: மவுஸ்.

உபயோகம்: இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், பட்டை, கட்டை தண்டு, நீர்.

குணதிசயம்: நாடி உரமாக்கி, குருதிப் போக்கடக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, பித்தசமனி, உள்ளழலாற்றி, உடலுரமாக்கி, மலமிளக்கி, சீதபேதி போக்கி, நச்சரி.

தீரும் நோய்கள்:

பிரமேகம், மூலக்கடுப்பு, சகலவிஷக்கடி, உட்சூடு, பயித்தியம், ரத்த சோகை, பித்தப்பிணிகள், சீதளம், இசிவு, காமாலை, அக்கினி மந்தம் தீப்பட்ட புண்கள், கொப்புளம், ரணம், கபம், உதிரச் சிக்கல், கடுப்பு, எரிச்சல், வெள்ளை ஒழுக்கு, பெரும்பாட்டு உதிரம், உள் மூலம், அதி மூத்திரம், கீழ்வயிறு ரணம், எலும்புருக்கி, நீர்கட்டு, நீர் எரிவு, ரத்தக்கிரிசரம், ஆகியன.

20. அருக்கன்

மஹா மாந்திரீகம்! நவக்கிரஹ உச்சாடணம்! பஞ்சபூத சக்தி மிகுந்த மூலிகை! இதன் வேறு பெயர்கள் எருக்கு, எருக்கன், ஆங்கிலத்தில் **Mudar.** தெலுங்கு; ஜில்லடு செட்டு, கன்னடம்; எக்கிடகிடா, சமஸ்கிருதம்: அர்கா, உருது: உஷர்.

உபயோகம்: இலை, பூ, பால், பட்டை, வேர், ஆகியன.

குணதிசயம்: பூச்சிக் கொல்லி, புழுக் கொல்லி, வெப்ப முண்டாக்கி, மலமிளக்கி, உடல்தேற்றி, வாய்வு அகற்றி, இசிவு அகற்றி, விஷம் போக்கி.

தீரும் நோய்கள்:

பாம்பு, எலி, பெருச்சாளி கடி ஆகிய விஷங்கள், பெருவியாதி, கப நோய், கீல் வீக்கம், மலக்கட்டு, குதிகாளான், ஆருதபுண், கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம், மகோதரம், சந்நிபாத சுரம், மண்ணீரல், கல்லீரல் வியாதிகள், சுவாச காசம், குளிர் சுரம், நரித்தலை வாதம், பல் ரோகங்கள்.

21. ஆடாதொடை

இதன் வழக்குப் பெயரே ஆடாதொடை தான். வேறு பெயர் வாசை. ஆங்கிலத்தில்: **Adhatoda Vasica.** தெலுங்கு; அட்டசாரம், கன்னடம்; அட்சோகி சாப்பு, சமஸ்கிருதம்: வைத்திய மாத்ரு விருக்ஷம், உருது: பான்சா.

உபயோகம்; இலை, பூ, பட்டை, வேர்.

குணாதிசயம் ; பூச்சிக் கொல்லி, நுட் புழுக்கொல்லி, இசிவகற்றி, சிறுநீர் பெருக்கி, கோழையகற்றி.

தீரும் நோய்கள்

வாத கபம், பலவித சுரம், சந்நிபாதம் வயிற்று நோய், உட் சூடு, இரத்த பித்தம், க்ஷயம், குட்டம் மூலம், அண்டவாயு, குரல் கம்மல், வாந்தி, விக்கல், சூலை, சுவாச காசம், இரத்த காசம், பித்த காசம், கபகாசம், மந்தார காசம், இருமல் கண்ரோகம் ஆகியன தீரும்.

22. நீர் ஆரை

வழக்கு பெயர் ஆரைக்கீரை, ஆருகீரை, நீர் ஆவாரை. ஆங்கிலத்தில்: Marsilea Quadsifolia, தெலுங்கு; சதுப்பன்னி ஆகூ.

குணாதிசயம் : குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, பலகாரி உறமாக்கி சிறுநீர் குறைபட சுருக்கி, ருசியுண்டாக்கி.

தீரும் நோய்கள் :

அதிமூத்திரம், பலஹீனம், மூத்திரதாரை எரிச்சல், பித்த உஷ்ணம், அதிக தாகம், மேகநீர் ஒழுக்கு ஆகியன.

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

[முதல் - பாகம் முற்றும்.]



" நம் நாட்டு மூலிகைகள் "

பதிப்புரிமை.

இந்த புத்தகம் சென்னையில் கிடைக்குமிடம் :

V. P. விஸ்வநாத செட்டியார்,

29, கோவிந்தப்ப நாய்க்கன் வீதி, சென்னை-1.

அறிவிப்பு.

மருத்துவ சம்மந்தப்பட்டதும், நோய்களுக்கும் ஆலோசனை பெற விரும்பும் அன்பர்கள்,

நம் நாட்டு மூலிகைகள் ஆசிரியர் அவர்களின்

ஸ்ரீ முருகன் வைத்தியசாலை

33-1, தென்னமரம் தெருவு, வேலூர். (வ. ஆ.)

என்ற விலாசத்தில் நேரில் வந்து ஆலோசனை பெறலாம்.





வேலூர் டாக்டர். A. R. கண்ணப்பர்
மூலிகை மணி காரியாலயம்,
33-1, தென்னமரம் தெருவு, வேலூர். (வ. ஆ.)

